Prefață

A călăuzi un copil prin anii adolescenței este o încercare complexă, în care cei mai mulți părinți din zilele noastre întâmpină dificultăți. Din aproape toate punctele de vedere, an de an, situația adolescentului devine tot mai critică. Sinuciderea în rândul adolescenților a crescut spectaculos, acum fiind a doua cauză importantă a morții celor între 14 și 20 de ani. Standardele și rezultatele școlare au scăzut continuu în ultimii ani. Abuzul de droguri, criminalitatea juvenilă, sarcina în rândul adolescentelor, bolile venerice, sentimentul de disperare sunt covârșitoare și din punct de vedere statistic.

Ce anume nu merge? Sursa primară a problemei se întâlnește de obicei la părinții care nu au o perspectivă echilibrată asupra relației cu adolescenții lor. Cei mai mulți părinți au idei greșite despre ceea ce este adolescența și ce ar trebui să aștepte din partea tinerilor.

Cu toate că cei mai mulți părinți își iubesc cu adevărat adolescenții, ei nu știu cum să-și manifeste această dragoste așa încât adolescentul să se simtă iubit și acceptat. Totuși, părinții care doresc cu adevărat să le dea adolescenților ceea ce au ei nevoie, pot învăța cum să o facă.

Am descoperit că mulți părinți care au pus în practică principiile dezbătute în această carte au avut succes în a-și ajuta copiii aflați la vârsta adolescenței să se dezvolte adecvat și să devină adulți responsabili, maturi și conștiincioși.

Răspunsul părinților la sfidarea adolescenței

O parte din materialul de bază al acestei cărți este preluat din cartea *How to really love your child* (Cum să-ți iubești cu adevărat copilul), dar nevoile adolescentului fiind mai complexe decât cele ale copilului mai mic, este necesar ca informațiile să fie aplicate diferențiat.

Pe măsură ce veți integra ideile din carte într-o abordare solidă și echilibrată a relației cu copilul dumneavoastră, cred că veți fi plăcut surprinși să constatați cât de emoționant și plin de satisfacție poate fi faptul că îți iubești cu adevărat adolescentul.

Adolescentul

Adolescenţii sunt copii în tranziţie, nu tineri adulţi; nevoile lor, inclusiv cele emoţionale, nu sunt ale unor adulţi, ci ale unor copii. Una din greşelile pe care le fac deseori părinţii, profesorii, oamenii în general, este de a considera că adolescenţii sunt adulţi tineri. Din această cauză, multe persoane cu responsabilităţi faţă de ei trec cu vederea nevoia de a se simţi iubiţi şi acceptaţi, de a li se purta de grijă, de a şti că, într-adevăr, cuiva îi pasă de ei.

Prea mulţi adolescenţi din zilele noastre au sentimentul că nimănui nu-i pasă de soarta lor şi, ca rezultat, mulţi se simt inutili, neajutoraţi, disperaţi, se autocom păţi mese şi se subaprecează.

Adolescenţii de astăzi sunt descrişi ca fiind „generaţia apatică". De ce? Pentru că majoritatea „se văd" într-un mod negativ, se consideră dezapreciaţi, buni de nimic. O astfel de concepţie despre sine este rezultatul firesc în cazul unui copil care nu se simte iubit cu adevărat şi căruia nimeni nu-i poartă de grijă.

Două dintre cele mai înspăimântătoare consecinţe ale acestei apatii sunt depresia şi revolta împotriva autorităţii. Adolescenţii apatici pot cădea foarte uşor pradă unor oameni fără scrupule, care-i folosesc pentru scopuri personale. Ei sunt susceptibili de a fi influenţaţi de grupuri cu autoritate, care le oferă răspunsuri uşoare şi promisiuni imposibile. Există însă căi de prevenire a apatiei

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei adolescenţilor şi de promovare a unei atitudini sănătoase, energice, productive şi creative.

Părinţi şi adolescenţi

Este foarte greu să fii părintele unui adolescent în lumea de azi. Unul din principalele motive este că adolescentul îşi petrece majoritatea timpului sub controlul şi influenţa altora: profesori, colegi, vecini, televizor. Mulţi oameni cred că, indiferent cum îşi îndeplinesc datoria de părinţi, eforturile lor au un efect minim asupra adolescentului. Fals, deoarece dovezile indică faptul că, în fiecare caz, căminul exercită cea mai mare influenţă. Căminul, mai mult decât orice altceva, rămâne factorul ce determină gradul de bucurie, siguranţă şi

stabilitate al unui adolescent, modul în care se raportează la adulţi, colegi sau copii mai mici, încrederea în sine, modul de a reacţiona la situaţii noi sau necunoscute. În ciuda tuturor lucrurilor care-i solicită atenţia, căminul este cel care marchează cel mai profund viaţa adolescentului.

Sunt atât de recunoscător că este aşa! Şi, deşi aceasta ne atribuie o mare responsabilitate ca părinţi, soţiei mele şi mie, doresc totuşi ca imaginea căminului nostru să se reflecte în copiii noştri.

Un adolescent poate fi mai înalt, mai deştept, mai puternic, superior părinţilor săi din diferite puncte de vedere, dar, din punct de vedere emoţional, el este încă un copil care continuă să simtă nevoia de a fi iubit şi acceptat de părinţi. Până când adolescentul nu va avea certitudinea dragostei şi acceptării din partea părinţilor, nu va da ce are mai bun în el, nu va face tot ce-j „btă în putinţă, nu va atinge întregul său potenţial.

Foarte puţini adolescenţi au şansa de a se simţi într-adevăr iubiţi şi acceptaţi cum ar trebui să fie. Este adevărat că cei mai mulţi părinţi au faţă de adolescenţii lor profunde sentimente de dragoste. Cea mai mare greşeală

Adolescentul a lor este însă impresia că-şi manifestă în mod natural această dragoste, când, în realitate, majoritatea lor, neştiind cum s-o facă, pur şi simplu nu transmit sau nu comunică ceea ce simt.

Când lucrăm cu adolescenţi-problemă, constatăm că sentimentul că nu sunt iubiţi de părinţi sau că sunt neglijaţi este un laitmotiv obsedant, fiind cauza sau factorul care agravează situaţia lor dificilă.

Acesta este subiectul cărţii de faţă. Ea va arăta cum trebuie tratate astfel de probleme, îi va ajuta pe părinţi să înveţe *cum* să-şi iubească adolescentul, aşa încât acesta să se străduiască să fie cât mai bun, să se comporte cât mai frumos şi să dorească să crească şi să devină mai bun. Şi mă rog ca lucrarea de faţă să nu fie doar o carte de răspunsuri pentru părintele abătut şi confuz, ci şi o carte dătătoare de speranţe.

Eu unul iubesc adolescenţii: ei sunt fiinţele cele mai scumpe pe

care le cunosc. Dacă le sunt împlinite nevoile afective, sunt capabili să acţioneze cu atâta bucurie şi „naturaleţe, încât simt cum îmi saltă inima de bucurie.

Da, este adevărat că sunt în stare să ne testeze până la limita toleranţei şi răbdării. Da, este adevărat că uneori ne pierdem calmul, ne enervăm şi simţim că pur şi simplu nu avem ceea ce ne trebuie pentru a răspunde nevoilor lor; s-ar putea ca uneori să fim gata să cedăm sau să dăm bir cu fugiţii.

Dar, dragi părinţi, nu capitulaţi! Merită să perseverăm, deoarece este o minune de nepreţuit să ne vedem adolescenţii transformându-se în adulţi plăcuţi şi activi. Însă trebuie să fim realişti: aceasta nu se întâmplă de la sine; trebuie să plătim un preţ.

Doresc sincer ca această carte să fie o sursă de speranţă pentru dumneavoastră. Să vă fac să vă simţiţi vinovaţi este ultimul lucru pe care îl vreau. Toţi greşim. Aşa cum nu există copii perfecţi, nu există nici părinţi

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei perfecţi; să nu lăsaţi deci ca vina pentru trecut să vă împiedice în eforturile de a vă creşte bine adolescenţii!

Cele mai multe probleme ale adolescenţilor pot fi atenuate sau rezolvate prin reducerea tensiunilor în relaţia părinte-adolescent. Totuşi, există câteva, specifice adolescenţei, cauzate ori agravate de boli neurologice sau de depresiuni psihice. Problemele medicale trebuie tratate înainte de a încerca corectarea relaţiei părinte-adolescent.

Debbie

„Nu-mi vine să cred că ea a făcut aşa ceva!" – zicea doamna Batten, în timp ce, împreună cu soţul ei, îşi depăna dureroasa poveste în cabinetul meu. „Era o fetiţă atât de bună, întotdeauna mulţumită, fără să ne creeze prea multe probleme. Credeam că i-am oferit tot ce-i trebuie: haine, biserică, un cămin bun, totul. Întotdeauna părea fericită. De ce să vrea să se sinucidă? Cum de a luat pastilele acelea? Dorea într-adevăr să se omoare sau pur şi simplu voia să braveze ca să atragă atenţia? Sunt complet uluită! Şi a devenit atât de răutăcioasă şi de

ursuză, încât nu pot vorbi cu ea, iar ea refuză să-mi vorbească. Nu vrea decât să-şi petreacă timpul singură, în camera ei. Şi notele la şcoală au devenit catastrofale!"

Doamna Batten stătea în fotoliu, cu umerii căzuţi, fără strălucirea obişnuită din ochii săi luminoşi. Pe măsură ce povestea despre problemele fiicei sale, îmi dădeam seama că era tot atât de derutată şi singură ca şi Debbie. Acest caz este un exemplu tipic de lipsă de pricepere în a-ţi iubi copilul adolescent.

— Când aţi observat schimbări la Debbie? am întrebat.

— Acum doi sau trei ani, răspunse doamna Batten. Dar totul a evoluat pe nesimţite, încât până de curând n-am crezut că este ceva cu adevărat serios. Staţi să mă gândesc: acum are 15 ani. În ultimele luni din clasa a VI-a

Adolescentul am observat că a început să o plictisească mai întâi şcoala. Situaţia şcolară s-a înrăutăţit, diriginta ni se plângea de atitudinea ei absentă şi de neparticiparea la lecţii, fiind foarte îngrijorată în privinţa lui Debbie. De-aş fi ascultat-o atunci pe doamna Collins! Era o profesoară atât de bună!

Apoi Debbie a devenit tot mai plictisită de viaţă. Şi-a abandonat rând pe rând toate activităţile sale preferate şi părea să-şi fi pierdut interesul faţă de orice, inclusiv faţă de biserică. A început să-şi evite cele mai bune prietene şi să petreacă tot mai mult timp singură. Vorbea din ce în ce mai puţin.

Dar totul s-a agravat când a început clasa a VII-a. S-a izolat complet de-vechii prieteni şi a început să se împrietenească cu copii care aveau în permanenţă probleme. Atitudinea ei se înrăutăţea pe măsură ce influenţa noilor prieteni creştea. Din cauza lor a intrat adesea în mari încurcături.

Am încercat totul, continuă doamna Batten. La început am bătut-o, pe urmă i-am suspendat „privilegiile" şi libertăţile, l-am interzis să mai iasă. Am încercat apoi să o recompensăm pentru purtarea bună. Am discutat cu toţi cei ce ne-ar fi putut ajuta. Realmente cred că am încercat totul. Ar mai putea Debbie să fie ajutată?

— Suntem disperaţi! a intervenit exclamând domnul Batten. Nu ne-am îndeplinit bine datoria de părinţi? Ne-am străduit din răsputeri. O fi ceva ereditar? Probabil fiziologic? Să-i facem un test de hiperglicemie sau o encefalogramă? îi vor ajuta vitaminele sau mineralele? Domnule Campbell, o iubim pe Debbie! Ce se poate face? Mai este vreo speranţă?"

Am văzut-o pe Debbie după ce au plecat părinţii. Era o fetiţă drăguţă, cu o fire plăcută. Deşi fără îndoială inteligentă, avea dificultăţi în a vorbi clar şi desluşit, comunicând mai ales prin sunete nearticulate: „Îhî", „îâî".

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

Debbie nu avea spontaneitatea şi entuziasmul pe care le apreciem atât de mult la un tânăr adolescent. Era evident nefericită şi era greu de comunicat cu ea.

Totuşi, când a început să se simtă mai în largul ei, a vorbit mai liber şi m-a privit în ochi. Mi-a dat de înţeles prin comportament şi prin cuvinte că şi-a pierdut interesul pentru preocupările anterioare. În final a spus: „De fapt, nimic nu are rost. Nimănui nu-i pasă de mine şi nici mie nu-mi pasă de nimic. De fapt, nu contează..."

Pe măsură ce conversaţia continua, devenea limpede că Debbie suferea de *depresie*, o problemă din ce în ce mai serioasă şi frecvent întâlnită la adolescenţi. Rareori se simţea mulţumită de sine sau de viaţa sa; de ani de zile tânjea după o relaţie apropiată şi caldă cu părinţii, dar în ultimele luni a renunţat să mai spere că acest vis i se va împlini. S-a ataşat din ce în ce mai mult de prieteni, crezând că ei o vor accepta cu mai multă dragoste, dar nefericirea s-a adâncit.

Debbie reprezintă un caz tipic şi în acelaşi timp tragic şi des întâlnit în rândul adolescentelor. Ea *părea* fericită şi împlinită în primii ani ai adolescenţei, când a fost un copil mulţumit, care aştepta puţin din partea părinţilor, profesorilor sau a altora. Aşa că nimeni nu a bănuit că nu se simţea iubită cu adevărat şi acceptată de părinţi. Cu toate că ei o iubeau mult şi se ocupau de ea, Debbie nu *se simţea* iubită. Da, din punct de vedere raţional, recunoştea dragostea şi grija lor şi niciodată n-ar fi afirmat că n-o iubeau, dar nu avea siguranţa că este

iubită şi acceptată pe deplin şi necondiţionat.

O astfel de situaţie e greu de înţeles, deoarece părinţii lui Debbie sunt într-adevăr nişte părinţi buni, îşi iubesc fjica şi îi împlinesc nevoile cum pot mai bine, în măsura cunoştinţelor şi priceperii lor. Domnul şi Doamna Batten au încercat să pună în practică tot ce au învăţat şi au urmat sfaturile competente ale unor experţi. În plus.

Adolescentul căsnicia lor este cu adevărat reuşită. Au o relaţie stabilă, se iubesc şi se respectă reciproc.

Totuşi, domnul şi doamna Batten, la fel ca mulţi părinţi de azi, întâmpină mari dificultăţi în educarea copiilor. Nu înţeleg cum să-i călăuzească prin etapele vieţii până la vârsta adultă. Cu presiunile care cresc în fiecare zi în viaţa familiei americane este uşor să devii indiferent, confuz şi pesimist. Rata crescândă a divorţurilor, crizele economice şi financiare, scăderea calităţii învăţământului şi declinul încrederii în conducere stresează orice individ. Cu cât noi, părinţii, suferim tot mai multe presiuni fizice, emoţionale şi spirituale, cu atât ne este mai greu să ne ocupăm de adolescenţii noştri. Eu cred că un copil, îndeosebi un adolescent, plăteşte cel mai scump tribut acestor timpuri grele pentru că este persoana cea mai vulnerabilă a societăţii şi nevoia sa cea mai mare este dragostea.

Părinţii lui Debbie şi-au îndeplinit cum au putut mai bine responsabilităţile creşterii fiicei lor; totuşi, undeva exista o greşeală: Debbie nu *s-a simţit* iubită cu adevărat. Este greşeala părinţilor? Trebuie condamnaţi? Nu cred. Domnul şi doamna Batten au iubit-o întotdeauna pe Debbie, dar n-au ştiut să-şi manifeste dragostea. Ca majoritatea părinţilor, ei au o noţiune vagă despre nevoile unui copil: protecţie, hrană, haine, adăpost, educaţie, călăuzire, dragoste etc. Ei i-au împlinit toate aceste nevoi, cu excepţia dragostei necondiţionate.

Eu cred că părinţii care doresc într-adevăr să le ofere adolescenţilor ceea ce aceştia au nevoie, pot fi învăţaţi cum s-o facă. Trebuie să înveţe cum să-şi *comunice* efectiv dragostea adolescenţilor. Despre acest lucru va fi vorba în cartea de faţă!

Căminul

Cea mai mare responsabilitate a părinţilor este aceea de a le

asigura copiilor un cămin plin de dragoste şi de fericire. Cea mai importantă relaţie dintr-o familie este relaţia soţ-soţie, care are întâietate asupra celei părinte-copil deoarece securitatea adolescentului şi calitatea relaţiei părinte-copil este în mare măsură dependentă de calitatea relaţiei soţ-soţie. Veţi vedea cât de important este să se asigure o relaţie cât mai bună între soţi, deoarece ea constituie baza unei mai bune comunicări cu adolescentul.

Chuck

Părinţii lui au venit la mine deoarece Chuck lipsea de la şcoală, fura şi nu-i mai asculta. Domnul şi doamna Hargrave vorbeau despre fiul lor cu frustrare şi cu mânie. Intensitatea sentimentelor negative faţă de copilul lor m-a îngrijorat.

Cu privirea tristă, Chuck asculta acuzaţiile părinţilor; când în sfârşit a vorbit, a făcut-o cu o voce abia auzită, în propoziţii scurte.

Am stat de vorbă singur cu Chuck, după ce părinţii săi au plecat. Era supărat, dar nu putea să-mi spună exact de ce. A devenit în curând evident că era un tip derutat, atât cu privire la sine, cât şi cu privire la relaţia dintre părinţii săi. El însuşi era nedumerit de purtarea lui.

Căminul pentru că era un băiat inteligent care nu avusese probleme cu învăţătura, era simpatizat de colegi şi nu avea conflicte cu profesorii. Era dezorientat de faptul că fura, fiindcă nu avea nevoie de acele obiecte. Şi era clar că se lăsa prins.

Cazul său nu este neobişnuit: cu toate că părinţii lui sunt bine intenţionaţi, au făcut câteva greşeli în educarea lui Chuck. Căsnicia lor traversa o perioadă dificilă, în mare măsură datorită faptului că n-au reuşit să-şi împărtăşească unul altuia sentimentele şi opiniile. Doamna Hargrave nu a fost niciodată în stare să-şi exprime mânia într-un mod deschis, sănătos şi direct, faţă de soţ. Aşa că o făcea răzbunându-se mai subtil şi indirect, de pildă, cheltuind peste posibilităţile lor. Domnul Hargrave, care nu se simte capabil să fie pe deplin onest cu soţia, îşi manifesta mânia faţă de ea prin muţenie, evitându-i privirea şi sustrăgându-se de la responsabilităţile familiei.

Chuck a învăţat foarte bine lecţia: deoarece în casa lor nu existau discuţii cinstite, nici exprimarea deschisă a sentimentelor, el îşi

exterioriza mânia făcând lucruri care îi deranjau şi îi supărau pe părinţi.

Datorită lipsei de comunicare, părinţii lui Chuck n-au putut să-şi înţeleagă reciproc sentimentele şi nici aşteptările în ceea ce-l privea pe Chuck, astfel că n-au căzut niciodată de acord cu privire la limitele de comportament sau asupra celei mai bune metode de disciplinare.

Acest lucru l-a derutat pe Chuck, care n-a ştiut niciodată ce anume aşteptau părinţii de la el. Era un băiat care, prin firea lui, voia să placă. Dar cum să reuşească? A renunţat să mai încerce să trăiască după principiile părinţilor, pentru că n-a ştiut niciodată care erau acestea!

e 2 – Adolescentul – copiluj meu

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei lată cum toate aceste probleme existau numai pentru că părinţii nu au fost niciodată capabili să comunice între ei şi să ajungă la decizii comune.

Roger

Să vă dau un alt exemplu care arată cât de importantă este relaţia soţ-soţie în creşterea unui adolescent: Roger este un băiat de 14 ani, care a fost prins în timp ce fura lucruri dintr-o locuinţă. Părinţii l-au adus la mine pentru că avea o situaţie dezastruoasă ia şcoală, afişa o atitudine sfidătoare şi de obicei era foarte ursuz. Aveau probleme cu el de mai mulţi ani. Era în general neascultător, sfida autoritatea părintească şi obţinea ce voia prin manipulare, folosind ceea ce zicea unul dintre părinţi împotriva celuilalt. Această tactică a dus la conflicte între ei: tatăl şi mama s-au certat pentru a şti ce să facă în privinţa lui Roger, în timp ce el îşi făcea de cap.

Examinându-l, am constatat că Roger avea probleme de percepţie, era profund deprimat şi dădea dovadă de agresivitate pasivă. Când le-am spus ce le recomand, părinţii, în felul lor tipic de a-şi rezolva problemele, au început să se certe pentru ce aveau de făcut; nici cu recomandarea unui specialist, aceşti părinţi nefericiţi nu erau în stare să ajungă la un consens în ceea ce priveşte educaţia fiului lor.

Desigur, unul dintre obiectivele majore în acest caz a fost să-i

ajut să-şi îmbunătăţească propria lor relaţie, pentru a se putea pune de acord cu privire la disciplinarea lui Roger. Căci doar atunci băiatul îşi va respecta părinţii, nu-i va mai folosi pe unul împotriva celuilalt şi va învăţa să se comporte adecvat.

Nevoia de comunicare

Exemplele anterioare ilustrează faptul că divergenţele între soţi pot cauza dificultăţi adolescenţilor. Fiecare

Căminul adolescent are nevoie de părinţi a căror relaţie să fie stabilă, bazată pe respect, dragoste şi o bună comunicare.

Capacitatea de a-şi comunica sentimentele, mai ales cele neplăcute, este indispensabilă în relaţia soţ-soţie. Mai ales în perioadele de criză, o discuţie deschisă, cinstită este decisivă; ea poate consolida sau, dimpotrivă, destrăma căsnicia.

Eu însumi descopăr mereu, în căsnicia mea, cât de importantă este comunicarea, şi o fac pe pielea mea. Cred că perioada cea mai grea a căsniciei mele am traversat-o imediat după naşterea celei de a doua fetiţe, Cathy, care s-a născut cu mai multe malformaţii fizice. A fost o situaţie îngrozitoare. Când avea aproape un an, a devenit limpede că era retardată mintal, pe lângă că suferea de o paralizie cerebrală însoţită de grave convulsii. Aveam douăzeci şi patru de ani şi, ca soţ şi tată, trăiam nişte sentimente a căror existenţă nici măcar nu o bănuisem; eram mânios, supărat, mă durea sufletul. Mă simţeam vinovat şi complexat ca bărbat, tată şi soţ. Nu mai puteam. De multe ori aş fi dat bir cu fugiţii, mai ales că nu observam nicio îmbunătăţire în starea lui Cathy: nu dădea semne că are reflexe de auto-apărare sau reacţii musculare normale.

Îngrijirea lui Cathy devenise un coşmar. Când, în sfârşit, s-a putut târî pe jos, mergea direct la gunoi şi încerca să mănânce din el (la fel făcea cu tot ce putea duce la gură). Aproape că nu simţea durerea fizică şi deseori încerca să-şi pună mâinile pe plita încinsă. Cathy trebuia supravegheată permanent şi cu atenţie deoarece încerca mereu să facă ceva periculos pentru ea.

Toate acestea se petreceau în primul meu an de medicină. Cu cheltuielile pentru Cathy şi cu cele pe care facultatea mi le impunea,

situaţia noastră financiară era foarte precară. îmi amintesc că m-am întrebat de multe ori cum a putut supravieţui această căsnicie.

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

Dintre noi doi, Pat, soţia mea, a fost întotdeauna cea care a avut mai multă maturitate din punct de vedere emoţional. Suferinţa provocată de starea lui Cathy şi situaţia de neconceput în care ne aflam erau greu de îndurat atât pentru ea, cât şi pentru mine. Dar reacţia ei la toate acestea a fost foarte diferită de a mea! În toiul necontenitelor decepţii, Pat încerca să împlinească fiecare nevoie a lui Cathy cu răbdare, blândeţe, devotament şi dragoste. Nu se lăsa decât rareori pradă stărilor de agonie care pe mine mă făceau să fug. Frumuseţea sentimentelor ei era mai presus de înţelegerea mea. Şi, mai grav, nu eram în stare să-i apreciez calităţile cum ar fi trebuit, pentru că ele contrastau cu incapacitatea mea de a face faţă situaţiei. Maturitatea de care dădea dovadă mă făcea să mă simt incapabil ca soţ şi tată. Întrucâtva eram supărat tocmai din această cauză şi încercam să mă îndepărtez de ea şi de Cathy ori de câte ori puteam.

Dar o iubeam sincer pe Pat şi îmi dădeam seama că, în loc să o ajut, îi îngreunam şi mai tare situaţia. Astfel mă simţeam vinovat şi neajutorat. M-am dus la foarte mulţi să cer ajutor. îi întrebam cum să-mi tratez suferinţa, dar nimeni nu înţelegea despre ce vorbeam.

Cred că situaţia se înrăutăţise de tot, când „patterning”-ul (metodă de a trata copiii de felul lui Cathy) a ajuns în vogă. Era nevoie de cinci oameni ca să-i mişte braţele, picioarele şi capul, în mişcări coordonate care simulau târâtul. Acest lucru acapara toate resursele familiei mai multe ore pe zi. Consumul de timp şi de efort ne-a zdrobit pur şi simplu, ajungând să fie picătura care a umplut paharul.

În cele din urmă am descoperit, la fel ca mulţi alţii, că metoda „patterning” nu avea nicio bază. Dar, până la această concluzie, familia noastră era la pământ.

Chiar şi în acele momente de profundă mâhnire, Pat continua să aibă grijă de Cathy cu blândeţe, dragoste şi cu

Căminul o incredibilă răbdare, fără să-şi fi pierdut pacea şi nici extraordinara frumuseţe lăuntrică.

Eu? Eu mă descurcam foarte greu. Sufeream din pricina lui Cathy de dimineaţa şi până seara, mă concentram greu asupra studiilor mele şi mă tot întrebam cum ne vom descurca financiar. Pe scurt, eram nefericit şi mă temeam că nu vom mai putea supravieţui prea mult. Mă întrebam: „Cât stres poate suporta o căsnicie? Se va destrăma sau pur şi simplu va muri?”

Cam pe atunci Cathy avea cinci ani. Situaţia rămăsese în general aceeaşi, dar crizele erau tot mai grave, mai dese, eficienţa medicamentelor tot mai slabă. În final, orice schimbare a mediului ducea la o nouă criză, iar după criză nu mai mânca trei zile. Când frecvenţa lor a crescut la câteva pe zi, i s-a introdus un dispozitiv de alimentare forţată şi era evident că nu mai putea supravieţui decât într-un spital. Şi a sosit ziua când am luat cea mai grea decizie a vieţii noastre: să o internăm pe Cathy într-un spital pentru retardaţi mentali. Închipuiţi-vă, să ne dăm fiica pe mâna unor străini! Mi-era teamă că nu voi suporta aşa ceva! Dar, din nou, m-am uitat la draga mea soţie, Pat. Deşi se lupta cu aceeaşi suferinţă, ea ştia ce aveam de făcut, luase hotărârea, găsise curajul de a o accepta şi nu şi-a pierdut pacea şi frumuseţea.

Eu învăţ încet. Dar de data aceea, în loc să lupt, până la ultima picătură de energie încărcată de remuşcări, cu o situaţie imposibilă (inclusiv cu resentimentele, din cauza comportării exemplare a soţiei mele în aceste situaţii de suferinţă de nedescris), am decis că mai am mult de învăţat de la ea. Mă învăţase, aşa cum doar o femeie poate s-o facă, cum să trăiesc în cele mai grele situaţii ale vieţii.

Fiecare tip de personalitate are avantaje şi dezavantaje. În situaţia lui Cathy, Pat era mai puternică, iar eu trebuia să învăţ de la ea şi uneori să-i caut sprijinul.

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

În alte situaţii, se întâmplă ca eu să mă descurc mai bine şi astfel să o ajut pe Pat.

Concluzia este că situaţii stresante apar în fiecare căsnicie. Dar faptul că stresul răneşte şi distruge căsnicia sau o consolidează depinde de felul cum reacţionează soţul şi soţia. Reacţia mea iniţială la

o situaţie nemiloasă a fost distructivă: aş fi vrut să evit situaţia, lăsând-o pe Pat să se descurce singură. Prin exemplul ei consecvent, ea mi-a arătat cum să-mi trăiesc rolul de soţ şi tată şi cum să-mi asum responsabilităţile. Făcând astfel, dragostea şi aprecierea mea faţă de Pat au crescut considerabil. Pentru că am învăţat să lupt cu durerea lăuntrică, în loc să fug de ea, acum reuşim să facem faţă împreună problemelor care produc dureri sufleteşti.

Dragi părinţi, dacă perseverăm în rezolvarea situaţiilor care provoacă tensiuni în căsnicia noastră, vom creşte. Continuând să ne îndeplinim responsabilitatea de soţ şi soţie, ca *un angajament pe viaţă*, vom creşte în dragoste, apreciere şi respect reciproc. Trebuie să trăim şi să gândim ca şi cum n-ar exista altă alternativă decât *să facem căsnicia să meargă*. Da, aceasta presupune muncă! *O muncă foarte grea*\ Şi este un angajament pe viaţă pentru amândoi soţii. Multe căsătorii de astăzi se bazează pe o atitudine de: „aşteaptă să vezi", „vom încerca şi, dacă nu merge, ne despărţim". Nicio căsnicie nu poate reuşi pe o asemenea bază. Există astăzi ceva mai rar decât un angajament total şi pe viaţă în căsnicie? Felul nostru de viaţă s-a bazat pe integritatea familiei. Dar dacă nu e reaprinsă şi hrănită, instituţia căsătoriei va dispărea.

Inversarea rolurilor

O situaţie foarte des întâlnită astăzi este inversarea rolurilor, situaţie în care un părinte pretinde copilului să-i împlinească nevoile emoţionale. Deşi acest lucru se poate

Căminul întâmplă în orice familie, totuşi cazurile sunt mult mai frecvente acolo unde copilul are un singur părinte.

În familiile formate dintr-un singur părinte şi un copil, părintele este tentat să folosească adolescentul drept confident sau coleg. Este foarte dificil pentru părinte să rezolve această problemă, deoarece nu are un partener adult cu care să împărtăşească grijile căminului.

Din cauza singurătăţii, a depresiei, a sentimentului de a nu fi la înălţimea rolului pe care îl au sau datorită altor cauze, părinţii singuri nu se pot abţine să nu se raporteze la adolescenţii lor ca la oameni de vârsta lor, împărtăşindu-le probleme intime, pe care un adolescent nu

le poate încă înţelege. Astfel de părinţi tind să fie „cei mai buni prieteni" cu adolescenţii lor, în loc să menţină o relaţie „părinte-copil" sănătoasă.

Am văzut astfel de exemple extreme: Jim era un băiat de 16 ani care deseori se îmbăta la bar împreună cu tatăl său. El ajunsese în această situaţie din pricina singurătăţii tatălui său, care nu avea prieteni, dar care îşi zicea că astfel face „un bărbat" din fiul său.

Îmi aduc aminte de Julie. Mama îi cerea prietenului ei să mai aducă pe cineva pentru a putea ieşi toţi patru. Acestea sunt, evident, exemple extreme; inversarea rolurilor nu este însă ceva neobişnuit. Sub forme mai puţin grave, adolescenţii sunt frecvent folosiţi astfel. De exemplu, părinţii se plâng adesea adolescentului de singurătatea şi nefericirea lor. Aceasta *nu se mai poate numi* atitudine părintească! Un părinte împlineşte nevoile emoţionale ale unui copil sau adolescent. Dacă rolurile se inversează şi adolescentul este cel care împlineşte nevoile emoţionale ale tatălui sau mamei este nesănătos. Un adolescent care trebuie să împlinească nevoile afective ale părintelui *nu se poate* dezvolta normal.

Un părinte, fie că este singur, fie că este căsătorit, trebuie să-şi menţină întotdeauna poziţia de autoritate faţă

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei de copii şi are obligaţia să vină în întâmpinarea nevoilor adolescentului său. Dacă inversăm această lege şi aşteptăm ca ei să ne satisfacă nevoile emoţionale, îi vom răni şi ne vom distruge relaţia cu ei. Noi trebuie să găsim în altă parte hrana emoţională, nu la copiii noştri!

Nu mi-a plăcut niciodată să fiu o autoritate pentru nimeni, în special pentru copiii mei. Eu însumi sunt tentat să-i tratez ca pe nişte prieteni de aceeaşi vârstă, dar nu îndrăznesc. Da, îi iubesc şi sunt prietenos cu ei. Din când în când, împart cu ei informaţii personale potrivite pentru vârsta lor, dar numai cu un singur scop: acela de a-i educa, niciodată *pentru beneficiul meu emoţional*. Nu trebuie să uit că sunt tatăl lor şi că ei au nevoie de autoritatea şi de îndrumarea mea. Dacă abandonez sau îmi neglijez responsabilitatea de a fi o autoritate în casă – alături de Pat, pentru că şi ea trebuie să-şi asume aceeaşi

poziție de autoritate – copiii mei nu vor fi fericiți. Nu se vor simți în siguranță și vor deveni un mediu propice pentru dezvoltarea unui comportament neadecvat.

Nu trebuie să-mi folosesc copiii sau adolescenții ca sfătuitori, ca suport emoțional sau ca parteneri pe umărul cărora să plâng. Desigur, pot să le cer opinia sau un sfat ocazional, cât timp nu o fac pentru a mă alimenta emoțional. Nu pot să le cer să mă facă să mă simt mai bine! Pentru că nu există modalitate de a fi ferm, consecvent cu adolescentul meu dacă depind de el pentru a mă susține emoțional.

În calitate de părinți, prima responsabilitate este aceea de a-i face pe copiii noștri să se simtă iubiți cu adevărat. Cea de-a doua este de a fi o figură de autoritate pentru ei și de a-i disciplina cu dragoste.

Dragostea necondiționată

Fundamentul pentru o relație solidă cu adolescentul dumneavoastră este dragostea necondiționată, singura care poate preveni revolta, vinovăția, teama sau nesiguranța, sentimente care îl fac pe adolescent să se simtă neacceptat.

Numai dacă relația este clădită pe dragoste necondiționată puteți avea încredere în atitudinea dumneavoastră de părinte. Fără ea este imposibil să-l înțelegeți cu adevărat, să știți cum să-l călăuziți sau să vă ocupați de comportamentul său.

Fără dragostea necondiționată Sarcina de părinte este o povară plină de confuzii și frustrări. Dar dragostea acționează ca o lumină călăuzitoare, arătându-vă în ce stadiu se află relația dumneavoastră cu adolescentul și care este pasul următor. Când începeți cu această dragoste, puteți să vă dezvoltați cunoștințele și competența în călăuzirea lui și în împlinirea nevoilor sale de zi cu zi. Astfel veți afla unde aveți succes ca părinte și unde nu.

Ați dori să aveți sentimentul că sunteți un părinte bun. Mulți se întreabă dacă acest lucru este posibil. Vă asigur că este foarte posibil și să *fiți* un părinte bun și să *fiți sigur* că este așa.

Răspunsul părinților la sfidarea adolescenței

Ce este dragostea necondiționată?

Dragostea necondiționată înseamnă să vă iubiți adolescentul

aşa cum este, adică:

fără a ţine cont de cum arată;

fără a ţine cont de calităţile, defectele sau handicapurile lui;

fără a ţine cont de comportamentul său. Aceasta nu înseamnă că veţi fi întotdeauna de acord cu ceea ce face. Dragostea necondiţionată înseamnă să-l iubeşti pe adolescent chiar şi atunci când deteşti comportamentul său.

Dragostea necondiţionată este un ideal. Nu putem iubi necondiţionat un adolescent, sau pe oricine altcineva, în mod permanent. Dar, pe măsură ce vă apropiaţi de acest ţel, vă veţi simţi tot mai mulţumit şi mai împlinit, iar adolescentul va simţi acelaşi lucru.

Eu, de exemplu, nu pot afirma că-mi manifest tot timpul dragostea faţă de adolescenţii mei. Dar încerc să ating acest obiectiv de a-i iubi necondiţionat. Ca să mă ajut, îmi repet mereu că:

adolescenţii sunt *copii*;

adolescenţii tind să acţioneze conform vârstei lor;

O mare parte din comportamentul adolescenţilor este neplăcut;

dacă îmi îndeplinesc sarcina de părinte şi îi iubesc în pofida faptului că se comportă urât, ei se vor maturiza şi vor abandona modul imatur de a se purta;

dacă îi iubesc numai când îmi fac pe plac (dragoste condiţionată) şi le arăt dragostea doar în momentele acelea, nu se vor simţi iubiţi cu adevărat. Acest lucru va genera în ei nesiguranţă, le va distruge imaginea de sine şi-i va împiedica să se comporte mai matur. Deci, în dezvoltarea caracterului şi comportamentului lor, eu am o responsabilitate la fel de mare ca a lor;

Dragostea necondiţionată dacă îi iubesc necondiţionat, vor avea încredere în sine şi o părere bună despre ei înşişi. Vor reuşi să-şi domine anxietatea şi apoi, pe măsură ce se maturizează, să-şi controleze comportamentul.

dacă îi iubesc doar când întrunesc condiţiile sau aşteptările mele, se vor simţi incompetenţi. Vor ajunge la concluzia că este inutil să facă întotdeauna tot ce le stă în putinţă pentru că niciodată nu e îndeajuns. Nesiguranţa, anxietatea şi subestimarea îi vor urmări. Vor

întâmpina mereu piedici în creşterea şi maturizarea comportamentului şi afectivităţii lor. Din nou, vedem cum întreaga lor evoluţie este atât responsabilitatea mea, cât şi a lor.

ca părinte care luptă şi de dragul copiilor mei, mă rog ca dragostea ce le-o port să fie cât se poate de necondiţionată. Viitorul adolescenţilor mei depinde de această temelie.

Mă iubeşti?

Ştiţi care este principala întrebare care frământă mintea adolescentului? Fără să-şi dea seama, el întreabă continuu: „Mă iubeşti?". Fără niciun fel de îndoială, este cea mai importantă întrebare din viaţa sa şi o pune mai degrabă prin comportament, decât prin cuvinte.

„Mă iubeşti?" Răspunsul pe care-l daţi la această, întrebare este de importanţă capitală! Dacă răspunsul este nu, adolescentul nu va atinge niciodată potenţialul maxim. Răspunsul pe care ar trebui să-l daţi este da, dar foarte puţini părinţi răspund astfel. Nu pentru că nu-şi iubesc adolescenţii. Problema este că majoritatea nu ştiu cum să răspundă afirmativ, nu ştiu să-şi manifeste dragostea.

Dacă vă iubiţi necondiţionat adolescentul, el o va simţi. Dacă îl veţi iubi condiţionat, va avea un comportament nesigur şi va fi predispus la anxietate. Răspunsul dumneavoastră la întrebarea capitală „Mă

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei iubeşti?" determină atitudinea pe care o va avea în faţa vieţii. Vă daţi seama cât de important este acest lucru?

Unul din principalele motive pentru care părinţii nu ştiu cum să-şi manifeste dragostea este faptul că nu înţeleg următorul aspect: adolescenţii, ca şi copiii mai mici, se exteriorizează cu precădere *prin comportament*.

pe când adulţii se exteriorizează în special *prin cuvinte*.

Să vă dau un exemplu: acum, când stau în munţii din Carolina de Nord şi scriu, familia mea se găseşte în Chattanooga. Dacă aş avea un telefon aici, aş putea s-o fac pe soţia mea cea mai fericită femeie din Hamilton County. Aş suna-o şi i-aş spune ceva de genul: „Bună, Pat.

Doream doar să-ţi spun cât de mult te iubesc!" S-ar simţi în al nouălea cer.

Dar dacă l-aş chema pe fiul meu de nouă ani şi i-aş spune: „Bună, Dale. Aici taţi. Doream numai să-ţi spun că te iubesc!" – ştiţi care ar fi reacţia sa? „Bine, tată, dar de ce ai telefonat?"

Observaţi diferenţa? Soţia mea este orientată spre cuvinte şi expresia verbală a dragostei are sens, are un înţeles adânc pentru ea. Pentru fiul meu însă, ceea ce are importanţă sunt gesturile; cu toate că exprimarea dragostei faţă de el este importantă, ea este pur şi simplu insuficientă pentru a-l face să se simtă iubit în mod necondiţionat. Dacă l-aş suna pe fiul meu de treisprezece ani, David, reacţia lui ar fi asemănătoare cu a lui Dale. Expresia verbală a dragostei mele va fi mult mai plină de înţeles pentru fiica mea de douăzeci de ani, Carey, dar nu tot atât de mult ca pentru Pat.

A avea inima plină de cea mai caldă dragoste pentru adolescent este minunat, dar nu suficient! A spune „te iubesc!" unui adolescent este extraordinar şi trebuie s-o faceţi, dar nu este destul. Pentru ca adolescentul *să ştie* şi *să simtă* că este iubit, trebuie iubit efectiv prin gesturi şi fapte, pentru că acesta este limbajul pe care el

Dragostea necondiţionată îl înţelege. Doar atunci va putea răspunde afirmativ la această întrebare crucială din inima sa: „Mă iubeşti?" Adolescentul vede dragostea dumneavoastră în ceea ce *spuneţi* şi *faceţi*, dar în primul rând contează ce faceţi, el fiind mult mai atins de fapte, decât de cuvinte.

Este de asemenea foarte important să reţineţi că adolescentul are un rezervor emoţional. „Rezervorul" este o metaforă, desigur, dar conceptul este foarte real. Adolescentul are anumite nevoi de ordin afectiv şi, în măsura în care acestea sunt împlinite (prin dragoste „înţelegere, disciplină etc), vor determina dispoziţia sa: mulţumire, supărare, deprimare sau fericire. Acest rezervor emoţional, plin sau gol, îi afectează foarte puternic comportamentul: el va fi ascultător, obraznic, plângăreţ, dezinvolt, jucăuş sau retras. În mod normal, cu cât rezervorul este mai plin, cu atât sentimentele sale vor fi mai pozitive şi comportamentul mai bun.

În acest punct, îngăduiţi-mi să fac una dintre cele mai importante afirmaţii din carte: NUMAI CÂND VA AVEA TOATE NEVOILE AFECTIVE ÎMPLINITE, PUTEŢI AŞTEPTA CA ADOLESCENTUL DUMNEAVOASTRĂ SĂ DEA TOT CE ARE MAI BUN. Este responsabilitatea dumneavoastră ca părinte să faceţi tot ce puteţi pentru a-i menţine plin rezervorul emoţional!

Oglinzile dragostei

Copiii şi adolescenţii pot fi comparaţi cu nişte oglinzi: în general, ei reflectă dragostea, dar nu o generează; dacă li se arată dragoste, sunt capabili s-o înapoieze. Dacă nu le este arătată, atunci nu au nimic de dat în schimb. Dragostea necondiţionată este reflectată necondiţionat, iar dragostea condiţionată este înapoiată tot condiţionat.

Pentru a exemplifica acest adevăr, să ne întoarcem la Debbie, pe care am întâlnit-o în primul capitol. Dragostea dintre Debbie şi părinţii ei a fost un exemplu de

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei dragoste condiţionată. Din nefericire, părinţii săi au crezut în continuare că trebuie s-o îmboldească pentru a obţine rezultatele cele mai bune, fără s-o laude, să-i ofere afecţiune şi căldură sufletească doar atunci când se puteau mândri cu ea. Altfel, ziceau ei, şi-au reţinut dragostea pentru că se gândeau că prea multă aprobare şi afecţiune o vor strica şi-i vor atenua dorinţa de a fi mai bună. Pe măsură ce Debbie creştea, simţea tot mai mult că părinţii nu o iubesc şi nu o apreciază pentru ea însăşi, ci că, de fapt, le pasă doar de felul în care sunt priviţi de către ceilalţi.

Când Debbie a ajuns adolescentă, învăţase deja de la părinţii săi cum să iubească condiţionat. Se comporta într-un mod care să le facă plăcere doar când şi ei făceau ceva special pentru ea. Desigur, nici Debbie, nici părinţii ei, comportându-se astfel, nu şi-au manifestat dragostea, pentru că fiecare aştepta ca celălalt să facă primul pas.

Acesta este rezultatul tipic al dragostei condiţionate: nu se exteriorizează decât în momentul în care una dintre părţi face ceva plăcut, care să repună totul în mişcare. Tipul de relaţie descris mai sus provoacă până la urmă dezamăgire, confuzie, lăsând loc depresiei,

mâniei şi resentimentelor. În cazul familiei Batten lucrul acesta i-a determinat să ceară ajutor.

Rezervorul emoţional

După cum am menţionat înainte, adolescenţii sunt încă, din punct de vedere emoţional, nişte copii. Şi adolescentul, şi copilul de doi ani au tendinţa de a fi independenţi şi amândoi au un gen de rezervor emoţional. Fiecare va căuta independenţa folosindu-şi energia din acest rezervor. Când el se va goli, adolescentul şi copilul de doi ani vor face acelaşi lucru: se vor întoarce la părinţi să şi-l umple şi să poată astfel să-şi găsească din nou independenţa.

Dragostea necondiţionată

De exemplu, să presupunem că o mamă îşi aduce copilul de doi ani într-un loc necunoscut lui. Mai întâi, copilul se va lipi de ea, pentru că are nevoie de un suport emoţional. Cu rezervorul plin, va începe să-şi exercite independenţa explorând. La început, tot ce poate face este să stea prin preajma mamei şi să privească în jur. Pe măsură ce rezervorul emoţional se goleşte, copilul îşi va căuta mama pentru a-l umple din nou, prin intermediul privirii, atingerii sau atenţiei concentrate. Îndată, copilul este gata să-şi exercite din nou independenţa. De data aceasta s-ar putea să-şi termine „turul" înainte de a-şi fi epuizat „combustibilul" emoţional sau s-ar putea să comunice cu o altă persoană din apropiere, înainte ca rezervorul să se fi golit.

Observaţi tiparul? Copilul trebuie să se reîntoarcă în repetate rânduri la părinţi pentru a-şi umple rezervorul emoţional, aşa încât să poată porni din nou în căutarea independenţei. Tot astfel se întâmplă cu un adolescent, mai ales în prima etapă a adolescenţei. S-ar putea să folosească diferite metode pentru a-şi afirma independenţa, unele deranjante sau chiar supărătoare. Pentru a acţiona, el are nevoie de energie emoţională; unde o va găsi? Bineînţeles că în părinţii săi! Un adolescent va dori să ajungă independent prin mijloace tipice adolescenţei, respectiv făcând ceva de capul său, mergând undeva fără restul familiei, sfidând regulile stabilite de părinţi. Dar în final va rămâne fără „combustibil" emoţional şi va reveni la părinţi pentru „aprovizionare". Exact lucrul acesta îl dorim noi, ca părinţi ai

adolescenţilor. Vrem ca adolescentul nostru să poată veni la noi pentru aprovizionarea emoţională când rezervorul său este gol.

Iată câteva motive pentru care această „realimentare" este atât de importantă:

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei adolescenţii au nevoie de o cantitate mare de hrană emoţională pentru a putea „funcţiona" la parametri înalţi şi pentru a atinge potenţialul maxim;

ei au o nevoie disperată de rezervoare pline pentru a avea siguranţă şi încredere în forţele proprii, absolut necesare pentru a putea face faţă tensiunilor şi cerinţelor specifice celor de vârsta lor şi anturajului lor. Fără această încredere, tind să cedeze presiunilor celor din jur şi să întâmpine dificultăţi în menţinerea unor valori etice sănătoase;

realimentarea emoţională este foarte importantă deoarece menţine comunicarea între părinţi şi copii. Când resursele emoţionale i s-au epuizat şi adolescentul tânjeşte după dragostea părintească, comunicarea se poate face mult mai uşor.

Mulţi părinţi nu-şi dau seama cât de important este ca adolescentul să aibă posibilitatea de a veni la ei ca să-şi umple rezervoarele emoţionale. În timpul perioadelor în care îşi caută independenţa, s-ar putea ca el să-şi supere părinţii într-o aşa măsură, încât aceştia să reacţioneze exagerat, din punct de vedere emoţional vorbind, cel mai adesea printr-o mânie excesivă. Dacă reacţia emoţională este exagerată şi frecventă, va face foarte dificilă sau chiar imposibilă reîntoarcerea adolescentului pentru a se alimenta emoţional. Dacă este ruptă comunicarea părinte-copil, un adolescent se poate îndrepta, pentru aprovizionare, spre cei de vârsta sa. Aceasta este o situaţie foarte periculoasă, adesea chiar dezastruoasă, pentru că adolescenţii pot cădea pradă presiunii mediului lor, sectelor şi persoanelor lipsite de scrupule, care abuzează de tineri.

Când adolescentul vă pune la încercare printr-o purtare neadecvată, dorind să fie independent, fiţi foarte atenţi să nu reacţionaţi mai violent decât ar trebui din punct de vedere emoţional. Asta nu înseamnă că trebuie

Dragostea necondiţionată să-i treceţi cu vederea purtarea, ci să vă exprimaţi sentimentele sincer şi potrivit situaţiei, adică fără mânie exagerată, ţipete, cuvinte urâte, vorbe jignitoare şi fără să vă pierdeţi cumpătul şi controlul. Dacă cineva cunoscut reacţionează faţă de dumneavoastră cu mânie violentă, sentimentele faţă de acea persoană nu vor fi şi ele afectate? Respectul faţă de persoana în cauză se va diminua, în special dacă îşi pierde des controlul.

Cu cât un părinte îşi pierde mai des stăpânirea de sine în prezenţa adolescentului, cu atât acesta îl va respecta mai puţin. Trebuie să faceţi tot ce vă stă în putinţă pentru a vă păstra calmul şi echilibrul, indiferent de modul în care adolescentul îşi exprimă dorinţa de independenţă! Trebuie de asemenea să menţineţi deschise toate căile pe care adolescentul se poate întoarce să-şi umple rezervorul emoţional. Acest lucru este de o importanţă capitală, dacă doriţi ca el să păşească în siguranţă spre maturitate.

e 3 – Adolescentul – copilul meu

Atenţia concentrată

E nevoie de timp pentru a-ţi concentra atenţia asupra adolescentului. De aceea acest lucru este mai greu de realizat decât contactul vizual sau fizic, care necesită rar un sacrificiu din partea părinţilor. Pentru atenţia focalizată este nevoie de foarte mult timp. S-ar putea ca adolescentul să aibă nevoie de atenţie concentrată tocmai când aţi vrea să faceţi cu totul altceva. De fapt, există cazuri când un adolescent are disperată nevoie de atenţie focalizată, iar părinţii nu înţeleg să i-o ofere.

Să vă concentraţi atenţia asupra adolescentului înseamnă să-i acordaţi atenţie deplină, aşa încât el să se simtă iubit cu adevărat, să ştie că este atât de valoros încât merită toată grija, aprecierea şi respectul dumneavoastră. Atenţia concentrată îl face pe adolescent să simtă că pentru dumneavoastră, părintele lui, el este cea mai importantă persoană din lume.

Observăm că în Scriptură se acordă o grijă deosebită copiilor. Regele David îi numea „moştenirea Domnului”. Iisus Hristos spunea că nimeni nu trebuie să-i oprească pe cei mici să vină la El şi a avertizat că

cei care vor să le facă rău ar fi mai bine să moară. El a spus: „Dacă nu vă veţi face ca nişte copilaşi, cu niciun chip nu veţi intra în împărăţia cerurilor" (Ps. 127: 3 – 5; Matei 18: 1 – 10; Marcu 10: 13 – 16).

Atenţia concentrată

Trebuie să-l facem pe adolescent să simtă că este unic în felul său. Foarte puţini cunosc acest sentiment. Şi ce schimbare produce în ei această formă absolută de atenţie care îi face să se simtă într-adevăr deosebiţi! Ea este deci deosebit de importantă pentru dezvoltarea respectului faţă de sine, afectându-le profund capacitatea de a lega relaţii şi de a-i iubi pe ceilalţi.

Eu cred că atenţia concentrată este nevoia cea mai mare a unui adolescent. Foarte mulţi părinţi întâmpină reale dificultăţi în a recunoaşte această nevoie şi în a o împlini. Motivele sunt multiple, de exemplu, faptul că fac alte lucruri pentru adolescenţii lor cum ar fi: favoruri, cadouri şi satisfacerea unor dorinţe neobişnuite, care par să înlocuiască, pentru un timp, nevoia de atenţie. Acestea ar putea fi lucruri bune în sine, dar este o mare greşeală să credem că pot înlocui atenţia concentrată. De altfel, această înlocuire este tentantă pentru părinţi, deoarece cadourile sunt mai uşor de făcut şi iau mult mai puţin timp. Cu toate acestea, adolescentul nu dă rezultatele cele mai bune, nu se simte mai bine şi nu se comportă satisfăcător decât atunci când primeşte o atenţie concentrată din partea părinţilor săi.

Priorităţi

Este imposibil să mă ocup de fiecare obligaţie şi responsabilitate a vieţii mele aşa cum aş vrea. Pur şi simplu nu am timp destul! Ce să fac atunci? Există un singur răspuns şi el nu este simplu: trebuie să-mi stabilesc priorităţile, să-mi fixez obiectivele şi să-mi planific timpul pentru a le realiza.

Care sunt priorităţile vieţii dumneavoastră? Ce loc ocupă copilul? Al doilea? Al treilea? Dumneavoastră trebuie să decideţi, pentru că, altfel, el se va simţi neglijat şi va suferi. Nimeni altcineva nu poate decide ce anume este cel mai important pentru dumneavoastră!

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

Pentru că viaţa este atât de imprevizibilă, nu puteţi conta pe

ocazii nenumărate pentru a vă „hrăni” copilul. De aceea, trebuie să profitaţi de fiecare ocazie ce vi se prezintă prin nevoile adolescentului. Copilul pe care îl aveţi este adolescent pentru un timp atât de scurt!

Necesitatea atenţiei concentrate

Atenţia concentrată nu este o favoare pe care o acordaţi dacă vă permite timpul. Nu, pentru adolescent ea este o nevoie imperioasă. Modul în care se vede pe sine şi felul în care este acceptat de cei din jur este în primul rând determinat de modalitatea în care îi este împlinită această nevoie. Lipsa atenţiei concentrate îi va spori starea de anxietate pentru că va avea impresia că orice altceva este mai important decât el. Va deveni tot mai nesigur şi dezvoltarea sa emoţională şi psihologică va fi afectată.

Un astfel de adolescent poate fi uşor identificat. În general, el va fi mai puţin matur şi sigur pe sine decât copiii ai căror părinţi au avut timp să le împlinească nevoia de atenţie concentrată. Un astfel de copil este adesea retras şi are dificultăţi în relaţiile cu cei de vârsta lui. Este mai puţin capabil să se descurce şi de obicei reacţionează dezastruos în situaţii conflictuale. Este dependent de ceilalţi, chiar de cei de vârsta sa, şi este ţinta presiunilor acestora.

Cu toate acestea, unii adolescenţi, în special fetele care n-au avut parte de atenţie concentrată din partea taţilor lor, par să reacţioneze în mod contrar: sunt destul de comunicative, manipulative, dramatice şi adesea seducătoare, uneori dând impresia de maturitate şi precocitate. Dar, pe măsură ce cresc, nu se maturizează, ci devin din ce în ce mai dificile şi ajung nesuferite atât celor de o vârsta cu ele, cât şi adulţilor. Dar şi în ceasul al doisprezecelea, atenţia concentrată, mai ales din partea taţilor, poate contribui sensibil la diminuarea

Atenţia concentrată comportamentului autoprotector, reducând anxietatea, şi le înlesneşte reluarea procesului de maturizare.

Cum acordaţi atenţia concentrată?

Mi-am dat seama că cea mai reuşită modalitate de a acorda această atenţie unui adolescent este de a petrece timp numai cu el. Probabil că vă gândiţi deja cât de greu va fi! Şi aveţi dreptate. A găsi timp exclusiv pentru un adolescent, făcând abstracţie de restul

programului, mi se pare lucrul cel mai dificil în procesul de educare a copiilor. Dar, să recunoaştem, o bună educaţie a copiilor cere timp! Este greu să-ţi găseşti timp în societatea noastră hiperactivă, mai ales atunci când adolescenţii au interese cu totul diferite de cele ale părinţilor lor. Dar tocmai aceasta dovedeşte şi mai mult că atenţia concentrată este decisivă. Azi, ca niciodată până acum în istoria lumii, adolescenţii sunt foarte mult influenţaţi de forţele din afara familiei.

Trebuie să facem eforturi mari pentru a smulge puţin timp din programul nostru încărcat, dar, când vom reuşi, răsplata va fi pe măsură. Pentru că este un lucru minunat să vă vedeţi adolescentul fericit, în siguranţă, acceptat de cei din jurul lui, colegi sau adulţi, învăţând şi comportându-se foarte bine. Dar această satisfacţie nu vine automat. Ca părinţi, trebuie să plătiţi un preţ! Trebuie să vă faceţi timp pentru fiecare copil.

Organizarea timpului este un lucru foarte greu. Eu încerc să economisesc cât mai mult timp posibil pentru copiii mei. De exemplu, când fiica mea lua lecţii de muzică aproape de biroul meu, în fiecare luni după-amiaza îmi aranjam în aşa fel programul încât să pot s-o aştept după ore. Apoi mergeam la un restaurant şi luam masa împreună. Atunci, fără presiunea întreruperilor şi a orarelor fixe, puteam să-i acord întreaga mea atenţie, să discutăm ce dorea ea.

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

Numai într-o astfel de situaţie specială, fără presiuni din afară, fiind împreună, părintele şi copilul pot dezvolta acest tip de relaţie de care fiecare adolescent are nevoie pentru a face faţă realităţilor vieţii. Un copil apreciază astfel de momente şi îşi aduce aminte de ele în clipele dificile.

Când un părinte îi acordă copilului sau adolescentului său atenţie deosebită, poate folosi ocazia pentru a-l privi şi a-l atinge. Căci, în aceste momente de atenţie concentrată, privirea şi atingerea au un înţeles şi un impact mai puternic asupra vieţii copilului.

Este foarte important să folosiţi fiecare ocazie care se iveşte pentru a petrece un timp suplimentar împreună cu adolescentul. De exemplu, îl puteţi găsi singur când toţi ai casei sunt plecaţi. Trebuie să

vă folosiţi de orice prilej pentru a-i umple rezervorul emoţional. Acest timp de atenţie concentrată poate fi destul de scurt, dar chiar şi o clipă-două pot face minuni.

Concentrarea atenţiei este o metodă care, pur şi simplu, devorează timpul şi constituie de multe ori o povară pentru părinţii deja extenuaţi. Dar este singura cale de a menţine plin rezervorul emoţional al adolescentului şi de a investi în viitorul său.

Pe măsură ce copiii cresc, timpul acordat special lor va trebui să se prelungească, pentru că un copil mai mare are nevoie de o anumită perioadă de „încălzire" ca să lase la o parte acţiunile defensive şi să se simtă liber să-şi comunice cele mai intime gânduri, în special cele care îl tulbură cel mai mult.

Pe măsură ce trec spre adolescenţă, ei au nevoie de *tot mai* mu/nimp petrecut cu familia. Este foarte uşor să credem că, din moment ce adolescentul devine din ce în ce mai independent şi *pare* să vrea să fie tot mai mult timp în afara familiei, noi trebuie să petrecem din ce în ce mai puţin timp cu el. Aceasta este una dintre cele mai

Atenţia concentrată devastatoare greşeli pe care le fac părinţii azi. Pe măsură ce copiii intră în adolescenţă, părinţii îşi folosesc timpul liber pentru a-şi satisface *propriile* plăceri. Nu există adolescent pe care să-l cunosc şi care să nu interpreteze aceasta ca o respingere şi să simtă că părinţilor le pasă din ce în ce mai puţin de el.

Acum, la vârsta adolescenţei, copiii au nevoie de timpul şi atenţia părinţilor mai mult ca niciodată. Ei întâlnesc în fiecare zi surse puternice de influenţă, care sunt, de cele mai multe ori, nesănătoase şi chiar rele. Dacă vreţi ca adolescentul să fie capabil să facă faţă în lumea de azi, trebuie să vă petreceţi timpul cu el în mod constructiv, în special când trece prin frământările specifice vârstei. Dacă vă veţi face timp să veniţi în întâmpinarea nevoilor sale, el va câştiga încredere şi integritate personală în alegerea acelui set de valori după care se va călăuzi în viaţă şi cu ajutorul căruia va face faţă influenţelor distructive ale celor care nu-l respectă şi nu vor decât să-l folosească.

Această „tactică" pare greu de pus în aplicare, mai ales când copilul se află într-o perioadă de necomunicare totală, atât de des

întâlnită în prima parte a adolescenţei. Un secret demn de reţinut este că apărarea psihologică a adolescentului este foarte puternică şi este necesar an *anumit timp* până va ceda, până când el va putea comunica *în mod real* şi va putea să vă împărtăşească problemele sale. Aţi reţinut cuvântul magic? TIMP!

Îmi aduc aminte de vremea când fiica mea Carey avea paisprezece ani. Ce an! Se afla în starea tipică de tranziţie spre adolescenţă şi comunica deseori cu mormăieli, într-un limbaj nearticulat de genul „îhî", „ăăă".

În acea perioadă am făcut două descoperiri extraordinare: prima, că nu are sens, este chiar dăunător, să încercaţi să-l forţaţi pe adolescent să se deschidă *şi* să comunice în astfel de momente. Ispita de a o bombarda

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei cu întrebări era mare, dar am descoperit că aceasta a fost prima greşeală care a înrăutăţit situaţia; a doua, că, dacă petrec cel puţin 20 – 30 de minute cu Carey într-un mod plăcut, fără ca ea să simtă o presiune suplimentară în comunicare, acţiunile ei defensive se vor reduce treptat şi vom reuşi să ne împărtăşim reciproc gânduri şi sentimente.

Una dintre modalităţile cele mai eficace a fost să mergem la un restaurant care avea cea mai lentă servire din oraş şi să ajungem acolo la ora cea mai aglomerată, în aşa fel încât să aşteptăm cât mai mult. îl chemam pe ospătar de câteva ori fără a mă hotărî asupra meniului. Mâncam foarte încet, apoi comandam şi un desert, deşi de obicei îl evit, urmat de o cafea băută fără grabă.

Scopul tuturor acestor manevre a fost de a-i acorda fiicei mele mai mult timp, fără ca ea să se simtă obligată să-mi spună ceva anume. Aşteptarea la rând în locurile publice împlineşte această cerinţă. Alte exemple cum ar fi pescuitul, vânătoarea, excursiile lungi sau scurte, un joc, o piesă de teatru, un concert, pot fi la fel de eficiente.

Pe la sfârşitul mesei, Carey vorbea deschis, sincer şi discutam – e drept că la început mai superficial – despre sport, şcoală, profesori, după care achitam nota de plată şi ne îndreptam spre maşină.

Vă voi spune ceva interesant: când şofaţi avându-l pe adolescent

ca pasager şi mai ales dacă sunt şi alţi adolescenţi în maşină, într-un sens vă pierdeţi identitatea proprie şi sunteţi considerat parte din cadru, un fel de extensie a volanului. Eu şi soţia mea am apreciat această calitate a lor de a face abstracţie de persoană şi este uimitor cât de uşor se leagă conversaţia când conduci maşina. Am fost surprins de asemenea să constat câte am învăţat în aceste ocazii!

Oricum, să revenim la Carey şi la mine. Urcam în maşină şi, de obicei, în timp ce parcurgeam ultimul kilometru sau cu puţin înainte de a ajunge acasă, ea va

Atenţia concentrată dori în sfârşit să discutăm despre lucrurile cu adevărat importante pentru ea: relaţiile cu colegii, relaţia de familie, îndemnurile presante ale celor de vârsta sa să se drogheze etc. Discuţia nu se termină înainte de a ajunge acasă, pentru că adolescentul simte nevoia unui mijloc de „a se fofila" atunci când destăinuie sentimente profunde, vrea să fie sigur că poate „s-o şteargă", dacă părintele nu răspunde conform aşteptărilor lui; de fapt, nu se tem de contraziceri, ci de ridiculizare, mânie, dezaprobare sau respingeri la nivel de persoană, nu de opinie. Trebuie să se simtă suficient de „în siguranţă" ca, în caz că nu este înţeles, să se poată retrage.

De aceea, doar când suntem aproape ajunşi acasă, Carey trece la problema de fond. Aşa că cele mai bune discuţii le avem în acest răstimp. Câteodată Carey îşi dezvăluie propriile probleme vorbind despre ele ca şi când ar fi ale altuia. Este modul preferat, folosit de mulţi când doresc să vorbească despre situaţii stânjenitoare, neplăcute sau dificile.

Uneori adolescentul are nevoie să discute cu părinţii despre o problemă, dar îi este greu să înceapă conversaţia. În astfel de momente, el va face aluzii. Aceste aluzii pot lua diferite forme. Dacă simte nevoia să vorbească, dar se găseşte într-o dispoziţie necomunicativă, va dezvălui lucruri mult mai puţin grave decât cele reale. De exemplu, va demara întrebând ceva cu privire la temele pentru acasă sau despre cum s-au descurcat părinţii în acea zi sau poate cu un comentariu despre programul său.

Trebuie să fiţi foarte atenţi la astfel de gesturi nesolicitate şi

derutante. Ele sunt, în general, mijloace timide folosite de adolescent pentru a cere astfel timp şi atenţie concentrată. El ne simte „undeva departe" şi ne testează „barometrul" afectiv pentru a vedea dacă este prudent să abordeze o problemă dificilă şi pentru el.

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

Altă dată, un adolescent ne poate testa receptivitatea – pentru a vedea dacă suntem disponibili – printr-un mijloc de diversiune, să-l numim „petardă" sau „perdea de fum". Acestea sunt mici informaţii menite să ne necăjească sau să ne irite – un mecanism perfect pentru a verifica dacă pot avea încredere în noi în legătură cu ceea ce, de fapt, ascund. Dacă ne vom manifesta violent, mai ales cu mânie şi critică, adolescentul va deduce că la fel vom reacţiona şi la problema lui reală. Din nou, cu cât vom da dovadă de mai mult calm şi stăpânire de sine, cu atât va fi mai deschis şi mai comunicativ cu noi.

Aceste momente sunt de nepreţuit şi, dacă nu le sesizăm, ci, într-un fel sau altul, le închidem uşa, se vor simţi respinşi. Dacă suntem atenţi şi „detectăm" la timp aceste dedesubturi subtile, atunci vom răspunde adecvat, îi vom ajuta, le vom demonstra în acelaşi timp că îi iubim şi că suntem sensibili la nevoile lor.

Îmi aduc aminte de multe ocazii când Carey era la începutul adolescenţei. De cele mai multe ori îşi alegea un moment când ştia că mama ei şi cu mine eram singuri, iar probabilitatea să fim întrerupţi era minimă. Se poate ghici când se întâmpla asta: exact când eu şi Patricia intenţionam să stingem lumina şi să ne culcăm. Fraţii mai mici ai lui Carey adormeau repede, aşa că nu avea concurenţă. Mai întâi deschidea uşor uşa, intra şi o întrebă pe maică-sa dacă poate lua ceva din baia noastră. După ce Carey intra în posesia lucrului respectiv şi se pregătea să plece, se întorcea şi spunea: „oh, apropo…"

Nu pot să subliniez îndeajuns importanţa observării şi recunoaşterii acestei expresii atât de familiale – „oh, apropo…" – sau a altora, asemănătoare! Ştiţi care este semnificaţia ei de fapt, atunci când e lansată de un adolescent într-o astfel de situaţie? O traducere ar suna cam aşa: „Adevăratul motiv pentru care mă aflu aici şi ceea ce de fapt doresc să discut voi dezvălui imediat. Dar

Atenţia concentrată mai întâi vreau să ştiu: sunteţi într-o dispoziţie bună ca să vă ocupaţi de asta? Pot să mă bazez pe voi şi să am încredere în ce priveşte această părticică delicată şi personală a vieţii mele? O veţi accepta şi mă veţi ajuta sau o veţi folosi împotriva mea? Pot să am încredere în voi?"

Dacă nu-i vom acorda în acel moment atenţia noastră concentrată, adolescentul va interpreta răspunsul nostru drept NU. Dar dacă ne îndreptăm atenţia direct spre copil şi vom asculta atenţi şi tăcuţi, lăsându-l pe el să controleze conversaţia, el va simţi că merită să valorifice această şansă şi să destăinuie o problemă presantă. Fiţi gata să auziţi această expresie – „oh, apropo". – curând după o acţiune de „diversiune" sau „o perdea de fum".

Îmi aduc aminte că uneori gafam şi îi spuneam câte ceva lui Carey de genul: să se asigure dacă toate luminile sunt stinse. Atunci simţeam un cot în coaste, pentru că soţia mea înţelegea că, de fapt, copilul voia să ne spună ceva şi că avea nevoie de acea „marfă preţioasă" – atenţia noastră. Odată începută conversaţia, Carey continua discuţia pe cont propriu, vorbind la început despre lucruri superficiale, dar trecând apoi la probleme din ce în ce mai importante pentru ea. După un timp, se aşeza pe marginea patului apoi se întindea, continuând să vorbească. Înainte de a ne da seama, era culcată între noi, după care trecea la problema care o frământa. îmi aduc aminte că odată ne-a spus: „Nu ştiu dacă lui Jim îi mai place de mine. S-a schimbat atât de mult!" Ce dificil a fost pentru Carey să se destăinuie; a trebuit să se asigure că nu există niciun risc pentru a împărtăşi această problemă şi a folosit toate „mijloacele de camuflare" pentru a putea, în final, să-şi destăinuie problema.

Odată ce o problemă delicată este destăinuită, părinţii nu trebuie să o rezolve cu replici uşuratice sau ironice, ca şi când ar fi o banalitate uşor de rezolvat.

44 Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

Trebuie să-i luăm pe adolescenţi în serios, examinând împreună problemele şi ajutându-i să ajungă la soluţii logice şi reale. Procedând aâtfel, nu numai că îi vom sprijini, ci ne vom şi cimenta relaţia bazată

pe dragoste. Pe măsură ce-i ajutăm să-şi rezolve problemele, îi putem de asemenea învăţa să gândească logic, raţional. Numai învăţând să gândească corect, adolescentul va fi în stare să-şi dezvolte capacitatea de a discerne binele de rău şi să-şi construiască un sistem de valori solid.

Vinovăţie şi invidie

Pentru a înţelege dedesubturile problemelor adolescentului este important să cunoşti anturajul său. Acesta este asemenea unei curţi cu găini, în care fiecare găină o muşcă pe cea mai pipernicită şi este muşcată, la rândul ei, de cea mai puternică. Este foarte complex, dar se bazează pe popularitate şi pe acceptare. Este important de ştiut cam pe unde se află copilul dumneavoastră în relaţiile cu ceilalţi, pentru că marea majoritate a problemelor dureroase ale adolescentului se întâlnesc în relaţiile cu colegii, antrenând unul sau mai multe din următoarele sentimente: invidie, vinovăţie, mânie, depresie. Despre minte şi depresie vom discuta mai târziu, aşa că începem cu celelalte două.

În relaţiile cu colegii, adolescenţii trăiesc deseori situaţii care le creează sentimente de vinovăţie sau invidie. Din păcate, cei mai mulţi dintre ei nu sunt în stare să facă deosebire între invidie şi vinovăţie şi le experimentează ca pe o stare de durere sufletească şi/sau confuzie.

Dacă un adolescent are o problemă cu un coleg care este pe o treaptă inferioară în anturajul lor, se va simţi probabil vinovat; dacă disputa a fost cu cineva de pe o poziţie superioară, în mod obişnuit va simţi invidie. Atunci când apare un conflict de interese sau de poziţie.

Atenţia concentrată cel de jos, îmboldit de invidie, va încerca să-l facă pe cel de sus să se simtă vinovat.

Este important ca părinţii să-şi dea seama de poziţia adolescentului lor în conflict şi să identifice sentimentele cu care se frământă. Lămurirea situaţiei îl va ajuta pe adolescent în următoarele privinţe:

Îl va face să înţeleagă exact ce se întâmplă şi *de ce*;

Îl va ajuta să-şi dea seama dacă a făcut vreun rău;

Îl va ajuta să se descurce în situaţia creată şi în altele,

asemănătoare.

De exemplu, dacă adolescentul se simte vinovat, o înţelegere clară a situaţiei va demonstra de obicei că nu el trebuie învinuit şi că adevărata problemă este invidia celuilalt adolescent.

Dacă se simte cuprins de invidie, îi este de mare ajutor să poată identifica sentimentul şi să-l înţeleagă. Veţi avea atunci prilejul să-l ajutaţi să-şi corecteze situaţia. Puteţi să-l faceţi să înţeleagă, în cazul în care are de-a face cu o persoană geloasă, că o asemenea gelozie este neîntemeiată; sau, în cazul în care el însuşi este invidios, puteţi să-l învăţaţi să învingă acest sentiment.

Când Carey a câştigat premiul Junior-Miss Pageant, cele mai multe dintre prietenele sale erau foarte bucuroase pentru succesul ei şi foarte mândre de ea. Dar într-o seară, foarte curând după aceea, Carey părea tulburată. După cum am înţeles ulterior, o colegă invidioasă o făcuse pe Carey să se simtă vinovată că a câştigat concursul. Afirmaţia care i-a produs sentimentul de vinovăţie suna cam aşa: „la priviţi ce «star»! Ce mare se dă!”

Carey s-a simţit mizerabil – reacţie tipică pentru un adolescent într-o astfel de situaţie – şi nu şi-a putut învinge starea. Mama ei a ajutat-o să-şi înţeleagă

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

21 sentimentele de vinovăţie, să-şi dea seama că nu a făcut nimic rău şi că era vorba de o falsă vinovăţie, care nu avea niciun temei.

Experienţa lui Carey ilustrează problemele frecvente ale adolescenţilor în ceea ce priveşte vinovăţia şi invidia în lumea lor. Este vital pentru dezvoltarea emoţională a copiilor noştri să-i ajutăm să identifice şi să-şi înţeleagă vinovăţia şi invidia, să înveţe cum să le înfrunte. Dacă nu vor fi în stare, vor putea fi *manipulaţi prin vinovăţie*.

Manipularea prin vinovăţie

Aceasta este una din marile probleme ale adolescenţilor de azi. Cu cât un adolescent este mai sensibil, cu atât este mai susceptibil de a fi manipulat prin vinovăţie. Pe de altă parte, cu cât este mai insensibil, cu atât îi este mai uşor să-i manipuleze pe alţii.

Manevra este de-a dreptul simplă: cel care manipulează găseşte căi ca cel manipulat să se simtă vinovat dacă nu cedează voinţei acestuia – cel mai frecvent caz întâlnit este băiatul care-i spune fetei: „Dacă m-ai iubi, te-ai culca cu mine!”

Părintele unui copil sensibil este cel mai în măsură să-l înveţe cum să înfrunte această problemă. Adolescentul trebuie să ştie trei lucruri:

cum să recunoască manipularea prin vinovăţie;

să ştie că această metodă este nesănătoasă, neetică şi total greşită; pe scurt, *este rea*;

că reacţia normală şi justificată la manipulare este *mânia*.

În scena confruntării dintre Domnul Iisus şi schimbătorii de bani din Templu, eu consider manipularea drept cauză a mâniei Lui. Oamenii care veneau la Templu trebuiau să aducă jertfe pentru a-şi împlini obligaţiile religioase. Ei s-ar fi simţit vinovaţi dacă n-ar fi adus un animal de jertfă. Iisus numeşte Templul „peşteră de tâlhari”.

Atenţia concentrată pentru că aceşti „tâlhari” manipulau oamenii prin vinovăţie. Iar mânia lui Iisus a fost o reacţie normală (Matei 21, Marcu 11, Luca 19).

Îmi amintesc de o fată frumoasă de şaisprezece ani, Claudia, cu care stăteam de vorbă, încercând s-o ajut să-şi rezolve problemele tipice vârstei. Era o fată foarte sensibilă şi căzuse într-o adâncă depresie. În timpul conversaţiilor, am descoperit că prietenul ei folosea vinovăţia pentru a o manipula în multe direcţii. Aşa cum se întâmplă adesea printre adolescenţi, Claudia nu era conştientă de sensibilitatea ei şi de faptul că era manipulată. Mai întâi i-am explicat cât de sensibilă era şi cât de uşor putea fi rănită şi făcută să se simtă vinovată. Apoi i-am explicat cum alţii, şi mai ales prietenul ei, erau capabili s-o ţină sub control, făcând-o să se simtă vinovată dacă nu făcea tot ce-i cereau ei.

Deoarece Claudia n-a înţeles de la început ce doream să-i explic, i-am dat un exemplu, l-am spus: „Claudia, şi eu sunt un tip sensibil şi n-am fost capabil să-mi dau seama că unii mă manipulau prin sentimentul de vinovăţie, până acum trei ani. După ce am terminat

facultatea de medicină, am vrut să-mi vând casa. Mi-era greu să o vând eu însumi, aşa că am apelat la o agenţie care se ocupa cu aşa ceva. Câteva zile mai târziu, unul dintre colegii mei de an care avea de gând să rămână în oraş, îmi oferea un anume preţ pe casă, dar dorea să evite agenţia, ca să nu plătească taxele, i-am spus că nu se mai putea face tranzacţia altfel decât prin agenţie. Tot în acea zi, agenţia a venit cu oferta unui alt client, pe care am ăcceptat-o. Când fostul meu coleg a aflat că am vândut casă, s-a înfuriat şi a vrut să mă determine să-mi schimb hotărârea şi să i-o vând lui. Argumentele pe care le aducea el erau că am fost colegi, că eu oricum voi câştiga mai mulţi bani acolo unde voi profesa şi că acea casă fusese

48 Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei ocupată timp de cinci ani, deci nu merita preţul oferit de celălalt client.

Apoi i-am spus: „Vezi cum acest om încerca să mă manipuleze să-i vând lui casă, făcându-mă să mă simt vinovat?”

Fata închise ochii în semn că a înţeles de ce avea atât de puţin control asupra vieţii ei. Când am văzut-o din nou, depresia i se risipise şi o scânteie se putea zări în privirea ei: învăţase cum să gândească pentru sine şi să-şi determine propriul comportament, mai degrabă decât să fie manipulată prin vinovăţie.

Părinţii trebuie să aibă grijă să nu-şi manipuleze adolescenţii în acest fel, căci este foarte uşor pentru ei să cadă într-o astfel de capcană, mai ales dacă au un copil sensibil. Un adolescent care a fost manipulat de părinţii săi prin vinovăţie, va fi foarte uşor manipulat şi de alţii.

Care este cea mai bună metodă de a preveni acest tip de manipulare? în afară de contextul dragostei necondiţionate şi al atenţiei concentrate, părinţii îşi pot ajuta copiii să identifice tendinţa altora de a-i manipula şi să se ferească să cadă în capcanele lor.

Rolul privirii şi atingerii

Trăim într-o perioadă a istoriei în care este foarte important pentru adolescenţii noştri să ştie şi să simtă că îi iubim cu adevărat, căci sunt supuşi unui număr fără precedent de influenţe externe, multe dintre ele nesănătoase, unele chiar distructive. Un adolescent trebuie să se simtă iubit cu adevărat pentru a putea să reziste acestor

influenţe, iar cel care nu se simte iubit şi băgat în seamă va deveni foarte vulnerabil. Mulţi indivizi fără scrupule au sedus adolescenţi care tânjeau după dragoste părintească. Acordându-le atenţie şi afecţiune, i-au subjugat, ţinându-i sub controlul lor.

Timpul e scurt. Ca părinte, aveţi timp şi ocazii limitate pentru a-l face să simtă dragostea necondiţionată pe care i-o purtaţi. Trebuie să acţionaţi azi, să aveţi grijă în fiecare zi să-i umpleţi rezervorul emoţional. Aceasta îl va face să devină un om care poate gândi competent şi limpede în ce-l priveşte şi să-şi poată dezvolta o bună stăpânire de sine. Numai când va avea siguranţa că este iubit pe deplin veţi putea avea asupra lui influenţa benefică pe care trebuie să o aveţi.

Trebuie să-i spuneţi că-l iubiţi, dar trebuie să i-o şi arătaţi prin modul de a vă purta faţă de el. Subliniez acest lucru, pentru că cei mai mulţi părinţi, deşi îşi iubesc foarte mult copiii, nu-şi *exteriorizează* sentimentele. În consecinţă, majoritatea tinerilor nu se simt realmente iubiţi e 4 – Adolescentul – copilul meu

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei necondiţionat. Sentimentul de vid sufletesc este la originea celor mai multe probleme ale tinerilor de astăzi. Un copil sau un adolescent tinde să urmeze persoana care îi dă impresia că-l iubeşte cel mai mult.

În fiecare zi trebuie să vă priviţi şi să vă atingeţi copiii, în modul cel mai firesc şi mai plăcut, fără să întreceţi însă măsura. Un copil sau un adolescent care creşte într-o familie în care părinţii îl privesc şi îl mângâie, se va simţi în largul lui cu ei şi cu alţii; va fi apreciat de fiecare dată, ceea ce îl va ajuta să-şi câştige respectul de sine.

Privirile şi atingerile potrivite şi repetate sunt două dintre cele mai preţioase daruri pe care le puteţi face adolescentului dumneavoastră. Acestea, alături de atenţia concentrată, sunt cele mai indicate modalităţi de a-i umple rezervorul emoţional şi de a-l face capabil să dea tot ce are mai bun.

Privirea

Unul din principalele motive pentru care părinţii dau greş în manifestarea „dragostei necondiţionate" este lipsa contactului vizual. Privirea plină de dragoste este hotărâtoare nu doar în vederea

stabilirii unei bune comunicări, ci şi pentru a-i împlini adolescentului nevoile emoţionale. Fără să vă daţi seama, folosiţi privirea pentru a exprima multe sentimente: tristeţe, mânie, ură, milă, supărare şi dragoste. În unele familii părinţii îşi privesc foarte puţin adolescenţii, iar când o fac, îi dau ordine sau îl mustră. Dacă veţi fi în stare să vă exprimaţi dragostea prin priviri, el va fi hrănit emoţional.

Adolescentul va oscila în privinţa stabilirii contactului vizual: într-un moment vă va căuta privirea, într-altul o va evita. În acest mod, el îşi însuşeşte tiparele acestui gen de comunicare, în primul rând din ceea ce observă la ceilalţi membri ai familiei.

Rolul privirii şi atingerii

Cu câtva timp în urmă l-am examinat pe Bruce, un tânăr de şaptesprezece ani. Înalt, bine clădit, chipeş, era un excelent elev şi sportiv şi avea un fel de a fi plăcut. Era destul de ciudat că, în pofida tuturor acestor calităţi, nu prea avea încredere în sine şi se simţea permanent stingher. A fost foarte uşor să sesizez sentimentul de inferioritate din privirea lăsată mai tot timpul în jos; chiar şi când îndrăznea să mă privească, nu dura decât o fracţiune de secundă, l-am explicat că de felul în care priveşte depinde, în mare măsură, felul în care-i abordează pe ceilalţi. Felul cum privea i-a înrăutăţit părerea despre sine. Cei care intrau în contact cu Bruce erau deranjaţi de privirea sa, bănuind că nu sunt agreaţi sau că sunt ignoraţi şi mai degrabă doreau să pună capăt conversaţiei şi să plece de lângă el. Bruce a interpretat eronat aceste reacţii, drept respingere, şi se simţea şi mai nenorocit. Cu o astfel de structură comportamentală, nu e de mirare că Bruce a dezvoltat, de-a lungul anilor, o falsă imagine de sine.

Dacă adolescentul dumneavoastră şi-a format un mod greşit de a privi, îi puteţi arăta unde a greşit şi cum să se corecteze. Aproape în toate situaţiile vieţii, diferenţa dintre succes şi eşec ţine de modul de a privi.

Să-i arătaţi adolescentului din priviri că-l iubiţi poate fi adesea greu de pus în practică, mai ales în perioadele în care este total necomunicativ. Câteodată este foarte dificil să comunicaţi cu el, când tot ce vă răspunde poate fi doar „aha”, „îhî” sau „ăăă…” şi alte variante,

acest tip de comunicare datorându-se uneia din următoarele cauze:

regresia în vârsta psihosexuală, care va fi discutată în capitolul şase. Adolescentul îşi rezolvă conflictele care au avut loc în trecut;

O dorinţă de independenţă foarte puternică, asociată nevoii de a se separa de părinţi;

O experienţă neplăcută cu cei de vârsta sa.

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

Aceste perioade de apatie, necomunicare şi singurătate sunt, de regulă, însoţite de împotrivire la dragostea şi afecţiunea părinţilor.

În perioadele menţionate mai sus ar fi o greşeală să încercaţi să intraţi în sufletul lui sau să-l asaltaţi cu întrebări. Adesea părinţii devin iritaţi, îngrijoraţi au chiar disperaţi, încercând să deschidă discuţia cu întrebări insistente de genul: „cum ţi-a mers azi?", „ce ţi s-a întâmplat azi?", „te-ai simţit bine?", „cine a mai fost?" – şi altele la fel de iritante pentru cineva care nu are chef de vorbă.

Secretul este *să fiţi deschis pentru discuţie*; ceea ce înseamnă că, în loc să forţaţi confruntarea, trebuie să fiţi tot timpul disponibil, astfel încât să comunice când simte nevoia.

Pe măsură ce copilul înaintează spre adolescenţă, intră şi sub presiunea exercitată de nevoia de independenţă, de exprimare sexuală şi de acceptare de către cei de vârsta sa. E obligat să-şi dezvolte un sistem propriu de apărare împotriva acestor presiuni, pentru ca ele să nu-l depăşească. Din nefericire, foloseşte uneori bariere primitive şi neplăcute cum ar fi: închiderea în sine, refuzul de a comunica, o atitudine ursuză.

Acest fel de apărare, primitivă într-un sens, nu poate fi înţeleasă sau forţată fără să dăuneze relaţiei dumneavoastră cu copilul. Singurul mod atent, sensibil şi constructiv pentru a vă descurca în astfel de situaţii este să aşteptaţi ca barierele să fie înlăturate. Între timp trebuie *să rămâneţi disponibili* pentru ca el să poată veni la dumneavoastră când va avea puterea s-o facă.

Există totuşi anumite lucruri pe care le putem face pentru a înlătura aceste forme de apărare şi pe care le vom discuta mai târziu. Dar acum este important să înţelegem că încercarea de a strivi

puternicul lui sistem de apărare este total nerecomandată.

Rolul privirii şi atingerii

Capacitatea de a-şi folosi privirea variază în funcţie de puterea sistemului său defensiv. Când adolescentul era copil, era receptiv la privirile ce i se adresau aproape în permanenţă. Dar, pe măsură ce se apropie de adolescenţă, apar tot mai multe perioade când evită privirile.

Nu vă lăsaţi iritaţi de tendinţa lui de a vă evita privirile. Încercaţi pur şi simplu să acceptaţi. Înţelegeţi că, dacă rămâneţi deschişi discuţiei, va veni la dumneavoastră când rezervorul său emoţional se va goli. Atunci el va fi receptiv la acest fel de contact şi va comunica cu uşurinţă. Este foarte important pentru imaginea de sine şi pentru dezvoltarea psihologică ulterioară să ştie că sunteţi disponibil de fiecare dată când are nevoie de dumneavoastră.

Mângâierea

Pe măsură ce un copil devine adolescent, are nevoie de o continuă asigurare din partea părinţilor că este acceptat şi iubit. Dilema multor părinţi iubitori izvorăşte din confuzia provocată de faptul că nu ştiu cum să satisfacă o asemenea nevoie.

Unii părinţi încearcă să acţioneze în direcţia amintită mai sus, fiind foarte îngăduitori, oferindu-le lucruri care să-i plaseze deasupra celorlalţi colegi: maşină, echipamente stereo, video, echipament sportiv. Asemenea lucruri pot fi bune în sine, dar nu pot substitui nevoia cea mai acută: dragostea necondiţionată. Unii părinţi foarte indulgenţi obişnuiesc să permită şi de multe ori să-i încurajeze pe adolescenţii lor să meargă în locuri nesănătoase pentru ei. De exemplu, cunosc părinţi care le îngăduie, şi chiar îi încurajează, să meargă la petreceri în care se urmăreşte stârnirea instinctelor sexuale şi unde se consumă băuturi alcoolice şi droguri. Puţini adolescenţi pot face faţă acestor situaţii şi puţini părinţi îi ajută să se

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei ferească de ele. Puţini sunt cei care pot să-şi exercite influenţa asupra lor pentru a înlătura presiunile din exterior. De ce? Pentru că n-au reuşit să-i facă să se simtă iubiţi, acceptaţi şi băgaţi în seamă.

Atingerea sensibilă şi consecventă este esenţială pentru a-i da sentimentul şi convingerea că, într-adevăr, vă pasă de el. Este adevărat mai ales când este necomunicativ, ursuz şi opune rezistenţă apropierii dumneavoastră. În aceste perioade, mângâierea este deseori imposibilă. Dar poate fi folosită cu eficienţă aproape întotdeauna. Rareori adolescentul răspunde negativ la o uşoară, scurtă atingere a umărului, spatelui sau braţului. De exemplu, să presupunem că stă în fotoliu urmărind programul de la televizor. Ce simplu e să-l atingeţi uşor pe umăr, când treceţi pe lângă el! În mod obişnuit, nu va reacţiona, dar va *înregistra* în memorie. Puteţi folosi astfel de situaţii pentru a-i oferi în acest fel o constantă şi permanentă dovadă de dragoste. Alteori îl puteţi îmbrăţişa, în funcţie de ocaziile ce vi se ivesc.

Chiar atunci când adolescentul este necomunicativ şi indispus, mângâierea poate fi un mijloc de manifestare a dragostei faţă de el. Când atenţia îi este *distrasă*, îl puteţi îmbrăţişa, *indiferent* de receptivitatea sa. De exemplu, să presupunem că se află într-o stare mai dificilă, care vă îngrijorează, şi găsiţi o ocazie să-i vorbiţi despre o altă problemă pentru a-i da posibilitatea să-şi *îndrepte* atenţia spre altceva, un subiect de interes pentru el, cum ar fi o pictură sau nişte fotografii. Puteţi profita de situaţie, punându-i mâna pe braţ, pe umăr sau pe spate. Trebuie să-l cunoaşteţi ca să vă daţi seama în ce măsură poate accepta atingerea într-un anume moment.

Uneori s-ar putea să nu vă tolereze atingerea. În acele momente îl puteţi mângâia când atenţia îi este îndreptată spre altceva, aşa încât *să nu îşi dea seama* de atingere. Chiar dacă adolescentul *nu sesizează* mângâierea

Rolul privirii şi atingerii dumneavoastră, ea va fi înregistrată, iar efectele îl vor ajuta să-şi spună: „Tata şi mama mă iubesc şi au grijă de mine, chiar şi în momentele când mi-e greu să comunic cu ei".

Există şi alte căi de a vă atinge adolescentul. Deseori fiul meu David, de doisprezece ani, face o întindere sau un cârcel la sport şi nu ezită să vină la mine să-l masez. Sunt foarte bucuros s-o fac, pentru că-mi oferă o minunată ocazie de a-l atinge.

Odată, fiica mea Carey a aterizat greşit de pe o trambulină şi a

trebuit să-i masez muşchii gâtului: iată o altă ocazie de a folosi metoda sus amintită.

Din fericire, tuturor copiilor mei le place să-i scarpin pe spate. Este pur şi simplu amuzant să le scarpini spinările! Aceasta are un efect extraordinar asupra sistemului lor de apărare psihologică şi de asemenea îi ajută în foarte mare măsură să-şi menţină plin rezervorul emoţional. Vara trecută, când David s-a întors din tabără, ce credeţi că mi-a cerut în primul rând? Să-l scarpin pe spate, să vorbească cu mama sa şi cu mine, iar apoi să-i citim.

Deşi unii părinţi nu vor să le dea adolescenţilor hrana afectivă, mai cu seamă prin atingere, sunt încântat că totuşi *cei mai mulţi* părinţi îşi iubesc suficient copiii pentru a şi-i mângâia. E atât de uşor şi extrem de eficace!

În anumite situaţii este bine să-l îmbrăţişăm şi să-i sărutăm pe adolescent. Deşi nu trebuie s-o faceţi atât de des încât să fie stânjenit, sunt şi ocazii binevenite: la plecările sau sosirile dintr-o călătorie sau când realizează ceva de care e mândru, cum ar fi un premiu. Sau, dimpotrivă, când vine la tine adânc rănit, plin de căinţă şi necăjit, părând că are nevoie de o mângâiere. Mai există ocazii când, fără niciun motiv, adolescentul tânjeşte pur şi simplu după afecţiune. Dacă veţi fi receptiv în a-i sta la dispoziţie şi a-i împlini dorinţa, va urma un moment

deosebit pe care îl veţi petrece cu copilul dumneavoastră. *Dar* trebuie să fiţi atent să descoperiţi astfel de momente, pentru că uneori e greu de ghicit când un adolescent doreşte sau are nevoie de afecţiune.

De multe ori va fi foarte subtil în a vă *sugera* că are nevoie de afecţiune sau de atenţie deosebită; se poate apropia de dumneavoastră pentru a discuta subiecte de importanţă minoră, de-a dreptul superficiale. În mod obişnuit, acesta este secretul. În acel moment pare preocupat, serios şi perseverent în atitudine, dar, de fapt, nu se gândeşte la tema conversaţiei. Într-un astfel de moment este foarte important să aveţi răbdare. Adolescentul are nevoie de timp în

prezenţa dumneavoastră până când garda psihologică îi coboară destul de jos încât să poată începe a vorbi despre lucrurile importante care-l interesează de fapt. Fiţi foarte atenţi, nu vă grăbiţi şi nu întrerupeţi comunicarea. El va interpreta o asemenea reacţie drept respingere şi relaţia va avea de suferit. Dacă aveţi răbdare şi îi acordaţi timpul de care are nevoie, conversaţia sa superficială va ceda, făcând loc pentru ceea ce vrea cu adevărat să spună. Trebuie să fiţi un ascultător activ, iar asta cere răbdare.

La întâlnirile cu părinţii, una din întrebările pe care aceştia mi le adresează frecvent este: „Dacă l-am privit şi l-am mângâiat prea puţin pe adolescentul meu, cum să procedez de acum încolo?" lată o întrebare foarte bună! Astfel de părinţi nu trebuie să-şi copleşească adolescentul, agasându-l cu privirea sau cu gesturile. Trebuie să aibă o vedere globală asupra situaţiei, o idee generală despre măsura în care adolescentul lor acceptă mângâierea şi privirea. Pornind de aici, vor mări *treptat* apropierea în săptămânile şi lunile următoare. Cu cât mai puţin vizibilă este creşterea, cu atât adolescentul se va simţi mai bine şi mai în largul său.

Rolul privirii şi atingerii 57

Cineva a spus: „Slavă Domnului că adolescenţa este o boală de durată limitată!" Noi, părinţii, trebuie să stăm de gardă în această perioadă de schimbări intense şi dificile. Cu cât ne păstrăm mai bine sângele rece şi stăpânirea de sine, cu atât mai lină şi mai puţin traumatizantă va fi această perioadă. Copiii noştri vor ieşi din adolescenţă maturi, iar relaţia noastră cu ei se va îmbunătăţi când vor deveni adulţi.

Când suntem dispuşi să le acordăm dragostea de care au nevoie, de fiecare dată când o pot accepta, noi demonstrăm felul în care Dumnezeu. Se raportează la noi. El este mereu gata să ne educe şi să ne ajute ca membri ai familiei Sale, chiar şi atunci când îl respingem. „Dacă suntem necredincioşi faţă de El, totuşi El rămâne credincios…" (2 Tim. 2: 13).

Autocontrolul părinţilor

Domnul şi doamna Oliver se uitau unul la altul clătinând din cap

nedumeriţi: cu nici 10 minute înainte, fiica lor, Amy, de şaisprezece ani, le explica cât de bina. s-a descurcat la bancă, impresionându-l pe funcţionar cu maturitatea sa. Acum plângea în hohote, fără să se poată opri, pentru că fratele ei i-a folosit şamponul!

Părinţii ştiu că adolescenţa este o perioadă tumultuoasă, în care tânărul fluctuează de la copilul care abia a făcut câţiva paşi la adult, de la dulce la acru, de la logic la iraţional şi înapoi, toate acestea într-o zi sau în decursul unei ore. Puţini părinţi ştiu însă de ce.

În anii adolescenţei, tinerii caută să-şi rezolve toate conflictele pe care le-au avut anterior, în special cele cu părinţii. Cu toate că nu sunt conştienţi de această dorinţă, sunt atât de stăpâniţi de ea, încât un observator neutru ar putea crede că o fac dinadins.

Din această cauză „un tânăr adolescent între doisprezece şi cincisprezece ani va prezenta schimbări de dispoziţie frecvente şi neaşteptate. Acum pare foarte matur şi, în momentul următor, se comportă ca un copil mic. Înainte ca el să devină în mod responsabil independent de părinţii săi şi să se poată dezvolta fără ei, adolescentul trebuie să-şi clarifice trecutul, ca să spun aşa, problemele şi conflictele pe care Le-a avut cu unii oameni, mai ales cu părinţii.

Autocontrolul părinţilor

Când fiica mea Carey avea treisprezece ani, am observat într-o zi că avea o atitudine de iritare şi ostilitate faţă de mine. Am întrebat-o: „Spune-mi, scumpo, am făcut ceva ce te-a supărat?" Fără să mai aştepte, mi-a povestit un incident care se petrecuse în urmă cu şase ani. Mergeam cu maşina – eu şi soţia mea în faţă, ceilalţi copii erau pe locurile din mijloc, iar Carey, împreună cu o prietenă, erau în spate. Copiii se băteau cu floricele de porumb şi fiindcă mă deranjau la condus, am strigat să înceteze. Carey a exclamat că am făcut-o de ruşine ţipând la prietenele ei. Da, mi-am adus aminte de incident, dar nu mi-am putut imagina că a afectat-o atât de mult!

În acel moment, Carey a regresat psihologic la nivelul unui copil de şapte ani pentru a rezolva acel incident. După ce mi-a relatat incidentul (şi am simţit mânia din vocea ei), i-am spus că sincer nu-mi dădusem seama de ruşinea şi jena pe care i le pricinuisem. După ce

mi-am cerut iertare, ea a redevenit o adolescentă de treisprezece ani.

Acest regres şi progres în vârsta psihologică este unul din motivele pentru care adolescenţii sunt atât de imprevizibili şi uneori greu de înţeles. Părinţii trebuie să reacţioneze ţinând cont de vârsta mentală manifestată de copilul lor la un moment dat. De exemplu, să presupunem că vă abordează cu o întrebare complicată de genul: „Taţi, ce părere ai despre criza din Orientul Mijlociu? Crezi că familiilor arabe refugiate li se va permite să se întoarcă la casele lor şi să facă parte din Israel?" După ce vei înghiţi de câteva ori în sec, vei fi în stare să comunici cu el la nivelul respectiv şi să dezbaţi problema.

Dar, după 30 de minute, de la acelaşi adolescent vă puteţi aştepta la un acces de furie ca al unui copil de doi ani. Ce-i de făcut? Trebuie să te raportezi la el ca la un copil de doi ani, care are un acces de furie. După cum vedeţi, aveţi nevoie de o mare flexibilitate pentru a

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei schimba procesul comunicării, iată de ce un un bun consilier care lucrează cu tinerii este epuizat la sfârşitul zilei.

Este deosebit de important pentru dumneavoastră, ca părinţi, să vă păstraţi calmul, autocontrolul, deoarece reacţiile emoţionale exagerate vor face ca relaţia cu adolescentul să aibă de suferit în mai multe privinţe:

mânia excesivă şi necontrolată va face foarte dificilă apropierea lui de dumneavoastră când rezervorul său emoţional trebuie umplut;

reacţiile emoţionale exagerate îl vor face să vă respecte mai puţin – reacţie firească faţă de cineva care nu ştie să se stăpânească;

pierzându-vă calmul, îl împingeţi spre influenţa altora, în special a celor de vârsta lui.

Menţinerea autocontrolul

Dar cum să te menţii într-o formă emoţională bună? Cum să-ţi menţii autocontrolul? Problemele cel mai des întâlnite care afectează negativ capacitatea unui adult de a-şi controla mânia sunt: depresia, oboseala şi anxietatea. Mulţi indivizi nu pot să prevină în mod eficient depresia pentru că nu înţeleg că aceasta este, în mare măsură, determinată de timpul petrecut singur sau cu alţii. Cu alte cuvinte, e

nevoie de un program echilibrat. Fiecare om are nevoi diferite în această privinţă. Unii au nevoie să petreacă mai mult timp în compania altora, alţii au nevoie să fie mai mult singuri. Din nefericire, nu cred că am întâlnit încă un om care să fie conştient de acest lucru de importanţă crucială. Cei mai mulţi urmează un traseu tipic: se trezesc că petrec din ce în ce mai mult timp cu alţii, până ajung la saturaţie socială. Devin mai predispuşi la depresie pentru că sunt secătuiţi emoţional şi extenuaţi din cauza excesului de contacte sociale. Depresia provoacă, la majoritatea subiecţilor, dorinţa de retragere şi izolare.

Autocontrolul părinţilor care, combinată cu extenuarea (oboseala) datorată relaţiilor sociale foarte numeroase, îi va face să petreacă prea mult timp singuri. Dar când se simt singuri, tânjesc după companie, încep s-o caute din nou şi ciclul reîncepe. Este cauza pentru care puţini indivizi duc o viaţă echilibrată şi ordonată.

Desigur, există unii nefericiţi care nu-şi pot controla îndeajuns viaţa pentru a realiza un echilibru. Ei sunt forţaţi să petreacă prea mult timp cu alţii pentru că nu-şi pot permite să aibă un loc numai al lor. Alţii petrec prea mult timp singuri pentru că sunt bătrâni, bolnavi sau lipsiţi de prieteni. Oricum, depresia este, din nefericire, deseori prezentă.

Pentru sănătatea dumneavoastră mintală şi de dragul adolescentului, trebuie să determinaţi ce procent din timpul dumneavoastră îl petreceţi cu alţii şi ce procent îl petreceţi singur. Proporţia diferă de la om la om şi poate varia în funcţie de împrejurări, anotimp etc.

Calitatea pe care o daţi fiecărui fragment de timp este de asemenea importantă, mai ales cel pe care-l petreceţi singuri şi care trebuie să vă refacă emoţional. Asta poate însemna să citiţi o carte bună, să vă plimbaţi, să faceţi sport, excursii, să vă rugaţi sau să meditaţi. Televiziunea satisface rareori această nevoie. De fapt, se pare că televizorul îi lasă pe majoritatea oamenilor şi mai secătuiţi emoţional.

Stabilitatea emoţională şi autocontrolul nu vin de la sine.

Trebuie să vă pregătiţi pentru a putea face faţă stresului emoţional şi frustrărilor. Un adolescent obişnuit le va crea pe amândouă. Pentru a menţine o relaţie firească, sănătoasă cu el şi pentru a menţine deschisă comunicarea, trebuie să aveţi un bun autocontrol, în special la mânie. Reacţiile emoţionale exagerate devin distructive dacă sunt frecvente şi nu sunt rezolvate. Cu toţii reacţionăm exagerat uneori, dar, dacă nu se întâmplă

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei frecvent, este posibil să stabilim o relaţie pozitivă în locul uneia negative. Mijlocul de a o face este să ştiţi cum să vă cereţi scuze de la fiul sau fiica dumneavoastră pentru reacţia exagerată şi să-i spuneţi: „dragă, îmi pare rău că am exagerat şi am strigat ieri la tine. Ceea ce ai făcut a fost greşit, dar nu m-am putut controla, cu toate că ar fi trebuit să tratez problema mai temperat. Vrei să mă ierţi?" Această abordare nu numai că previne multe dezastre, ci chiar întăreşte şi îndulceşte relaţia părinte-adolescent. Totuşi, dacă reacţionaţi prea des exagerat şi în forme extreme, doar spunând că vă pare rău şi cerându-vă iertare nu veţi rezolva mare lucru. S-ar putea chiar să scădeţi în ochii copilului dumneavoastră.

Cu cât vă purtaţi mai amabil cu adolescentul, cu atât puteţi fi mai ferm în fixarea limitelor comportamentului său. Dimpotrivă, cu cât vă purtaţi mai neplăcut cu el, cu atât veţi reuşi să fiţi mai puţin fermi. De ce? Mai întâi de toate, după cum am mai spus, cu cât sunteţi mai neplăcut în relaţii, cu atât vă va respecta mai puţin şi va avea mai mult tendinţa să vi se împotrivească. În al doilea rând, cu cât sunteţi mai dezagreabil, cu atât risipiţi mai multă autoritate părintească, lăsându-vă stăpâniţi de mânie şi frustrare. Cu cât sunteţi mai amabil, cu atât economisiţi mai multă autoritate pentru a-i controla comportamentul. Şi asta e de fapt ceea ce doriţi, un comportament adecvat, bine controlat! Cum aţi putea pretinde adolescentului autocontrol, când dumneavoastră nu-l aveţi? Energia, pregătirea, autodisciplina şi autocontrolul sunt necesare dacă aveţi de gând să deveniţi plăcut în mijlocul nedoritelor, dar normalelor năzuinţe adolescentine.

Mânia este greu de controlat dacă nu aveţi o viaţă *spirituală* sănătoasă. O viaţă spirituală nesănătoasă poate provoca depresie şi anxietate. Şi poate afecta controlul gândurilor într-o asemenea măsură, încât ajungeţi la decizii şi concluzii greşite, inclusiv la idei greşite despre motivele

Autocontrolul părinţilor celorlalţi. Oricare din aceste probleme poate cauza pierderea perspectivei spirituale şi vă pot împiedica capacitatea de a vă controla mânia.

Cred că o viaţă spirituală sănătoasă este cea în care comunicarea dintre dumneavoastră şi Dumnezeu este deschisă. Cum se poate face aceasta? În primul rând, asigurându-vă că aveţi o inimă curată, rugându-L pe Dumnezeu să o cerceteze şi să vă convingă de tot ce găseşte rău acolo. Apoi, mărturisiţi lucrurile rele şi veţi primi de la Dumnezeu iertarea şi curăţirea. Astfel canalul de comunicare între dumneavoastră şi Dumnezeu rămâne liber. Veţi fi gata să vă apropiaţi de Dumnezeu şi El de dumneavoastră. El vă va umple rezervorul emoţional şi spiritual şi o face fiind alături de dumneavoastră, ascultându-vă, călăuzindu-vă, mângâindu-vă şi asigurându-vă de promisiunile şi dragostea Sa.

Trebuie să petreceţi mult timp în intimitate cu Dumnezeu pentru a-L cunoaşte cu adevărat, pentru a-l permite să vă umple cu prezenţa Sa şi să vă pregătească pentru responsabilităţile de părinte.

Eu găsesc că este foarte dificil să fii singur cu Dumnezeu, fără ca atenţia să-ţi fie distrasă. Timpul meu de împrospătare emoţională şi spirituală cu Părintele ceresc are loc în mod obişnuit după ce copiii au mers la culcare, de regulă între 9 – 9, 30 seara şi, pentru a fi sigur că nu voi fi deranjat, mă plimb puţin sau stau afară. Îmi trebuie cam 10 – 20 minute de singurătate ca să mă simt aproape de Dumnezeu şi să mă liniştesc după o zi de lucru agitată. Dumnezeu nu. Se grăbeşte. El este calm şi continuă să vorbească cu aceeaşi voce plăcută şi caldă.

Capacitatea de a domina mânia este influenţată de mai mulţi factori, cei mai mulţi având foarte puţin sau chiar deloc de-a face cu adolescentul. Unul dintre ei ar fi condiţia dumneavoastră fizică. Mâncaţi doar ceea ce vă place? Cunosc mulţi oameni care cred că

alimentaţia lor

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei este bună, când, de fapt, nu este aşa. Mulţi specialişti consideră că micul dejun este masa cea mai importantă a zilei. Ceea ce mâncaţi la micul dejun depinde de felul cum vă veţi simţi toată ziua. Mulţi consumă hidrocarburi în exces şi prea puţine proteine, iar asta provoacă, în timp, o lipsă de energie. De aceea vor căuta stimulente cum ar fi cafeaua şi băuturile răcoritoare ce conţin cofeină. Cofeina are diverse efecte, dar niciunul nu ajută la echilibru şi calm, de care e nevoie în relaţia cu un adolescent. De altfel, dacă vreţi să aveţi stăpânire de sine, un bun mijloc este să începeţi ziua cu un mic dejun sănătos, cu puţine hidrocarburi, cu multe proteine şi evitând cofeina.

Multă lume crede că face bine sărind câte o masă, micul dejun sau chiar prânzul. Aceasta nu ajută la scăderea în greutate şi nici nu vă ajută să vă simţiţi mai bine. Pentru prânz este important să nu consumaţi prea multe dulciuri şi să evitaţi cofeina. Excesul de hidrocarburi seacă energia, iar cofeina măreşte iritabilitatea. Este uimitor cât de bine mă simt între prânz şi cină dacă mănânc doar o salată, fără sandviciuri sau hamburger.

Cina este masa la care cei mai mulţi au tendinţa să mănânce prea mult – iată un motiv pentru care un dejun şi un prânz sănătos sunt importante. Dacă aţi acumulat prea multe hidrocarburi sau aţi sărit micul dejun sau prânzul, probabil nu veţi mai fi în stare să controlaţi cât consumaţi la sfârşitul zilei, mai ales dacă sunteţi deprimat sau furios. Şi, desigur, mâncând astfel la o oră mai târzie, nu vă veţi simţi prea bine seara.

Ajutaţi de raţiune şi bun simţ, un program regulat de lucru, un regim alimentar adecvat, recreerea, viaţa spirituală sănătoasă pot să conlucreze considerabil la prevenirea depresiei. Din păcate, nu toate depresiile pot fi prevenite, iar unii sunt predispuşi ereditar sau biochimic la astfel de stări. Dacă cineva a făcut tot ce i-a stat în

Autocontrolul părinţilor putinţă pentru a preveni depresia şi totuşi cade în ea, trebuie să caute ajutor, nu numai de dragul său, ci şi al familiei. Un părinte aflat într-un stadiu mediu sau avansat de

depresie pur şi simplu nu se poate descurca cu un adolescent obişnuit. Relaţia va avea de suferit, iar copilul de asemenea.

Bob

Pe Bob, un băiat de şaptesprezece ani, l-am consultat pentru că folosea droguri, avea o atitudine de sfidare şi rezultate slabe la şcoală. Cât am rămas singuri era calm, politicos şi foarte comunicativ. L-am crezut pe cuvânt când mi-a spus că nu-i plăcea purtarea sa şi dorea să se schimbe. Spunea că a încercat să-şi schimbe comportamentul dar, după certurile şi neînţelegerile cu tatăl său, care aveau loc zilnic, se mânia atât de tare, încât singurul lucru la care se gândea era cum să se răzbune, făcând exact ce nu-i plăcea tatălui său (şi nici lui). Bineînţeles, am dorit să verific dacă Bob percepea exact situaţia şi le-am cerut părinţilor să stăm de vorbă.

Tatăl lui Bob era un om teribil de nervos. Imediat a făcut o remarcă ostilă despre „comportamentul urât şi intolerabil" al băiatului. Mânia şi ferocitatea remarcilor sale creşteau mereu. Bob nu reacţiona, dar era evident că o supărare crescândă i se aduna în suflet. În cele din urmă, mama sa a încercat să intervină spunându-i tatălui că în ultimul timp comportamentul lui Bob a fost bun şi că nu înţelege de ce era aşa de supărat. Am remarcat de asemenea că purtarea de care se plângea el nu justifica o condamnare atât de vehementă. Tatăl nu numai că a ignorat ce spusese mama, dar folosea comportamentul lui Bob drept scuză pentru a-şi dezlănţui mânia excesivă. Când am stat de vorbă numai cu tatăl, mi-am dat seama de cauza reală a frustrării sale. Avea probleme foarte serioase la serviciu, era extrem de deprimat, nu putea

 dormi bine, cu greu putea să mănânce, obosea uşor şi considera că nu mai are rost să trăiască. Nu ştiu de cine îmi părea mai rău: de Bob, de mama lui sau de tatăl său.

Este un lucru obişnuit ca adolescenţii să fie receptorii mâniei deplasate a părinţilor lor. Ei tind adesea să ne supună la presiuni, să ne tensioneze, să ne supere şi să ne mânie. Uneori ar părea deplin justificat să ne revărsăm mânia acumulată asupra lor. Dar este atât de

periculos! Mânia excesivă şi hiper-activă este inamicul părinţilor care doresc să aibă o relaţie bună cu adolescenţii lor. Nimic altceva nu distruge mai uşor comunicarea decât mânia necontrolată.

Se pare că cei mai mulţi părinţi au impresia că adolescenţii nu au nevoie de dragostea şi afecţiunea lor ca atunci când erau mici, ceea ce este complet greşit; ei continuă să aibă nevoie de dragoste, afecţiune, siguranţă şi grijă mai mult ca oricând, în ciuda dorinţei naturale de libertate care ar putea da uneori impresia că, de fapt, nu mai au nevoie.

Am făcut această greşeală cu fiica mea, Carey. Aniversarea vârstei de optsprezece ani şi absolvirea liceului au avut loc cam în acelaşi timp. În mintea mea, am considerat-o deja, fără să-mi dau seama, adult. Din fericire, soţia a observat efectul acestui lucru: nu mai eram atât de iubitor şi grijuliu cu Carey ca înainte şi asta a rănit-o foarte tare, crezând că a greşit cu ceva. Pat mi-a atras atenţia şi, slavă Domnului, am reuşit să mă raportez din nou la ea ca la fiica mea – copilul meu.

Nevoia de a fi iubiţi şi acceptaţi nu ne părăseşte niciodată, dar este preluată treptat de alte persoane în viaţa adultă. Însă, în anii în care copiii noştri depind de noi, noi părinţii, trebuie să fim totdeauna gata să-i iubim şi să le satisfacem toate nevoile, mai ales în perioada adolescenţei.

Mânia adolescentului

Mulţi părinţi cred că la un copil furia este rea şi anormală şi că exteriorizarea ei trebuie suprimată sau chiar interzisă. Este o eroare periculoasă. Scriptura ne sfătuieşte „să învăţăm pe copil calea pe care trebuie s-o urmeze", adică să-l educăm după cum cere viaţa lui (Prov. 22: 6). Unul din lucrurile cele mai importante pe care un copil, în special un adolescent, trebuie să le cunoască este acesta: stăpânirea mâniei.

Sentimentul mâniei nu este bun sau rău în sine. Mânia este normală şi o întâlnim la toţi oamenii. Problema nu este mânia, ci felul în care ne raportăm la ea, cum se manifestă. Aici au probleme majoritatea oamenilor. Cred că este imperioasă înţelegerea diferitelor

moduri de a ne raporta la ea şi de a şti care metode sunt mai bune şi care mai rele.

Comportamentul pasiv-agresiv

Să începem cu ce consider a fi cel mai greşit mod de a exprima mânia: *comportamentul pasiv-agresiv*. În general, evit să mă folosesc de termeni profesionali, dar acesta este unul pe care vi-l recomand în mod deosebit. Comportamentul pasiv-agresiv este opusul unei sincere, deschise, oneste, directe şi verbale expresii a mâniei. Este expresia mâniei care se întoarce indirect asupra cuiva. Câteva exemple sunt amânarea, încăpăţânarea.

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei ineficacitatea intenţionată şi „uitarea". Intenţia subconştientă a comportamentului pasiv-agresiv este de a deranja pe unul din părinţi sau pe cei mari şi de a-i enerva.

Tehnicile pasiv-agresive de folosire a mâniei sunt indirecte, viclene, defensive, distructive. Din nefericire, comportamentul pasiv-agresiv este motivat în subconştient, adică un copil nu este conştient că foloseşte această atitudine de rezistenţă şi obstrucţie pentru a-şi descărca mânia refulată, pentru a-şi supăra părinţii.

Unul din primele moduri în care copilul poate manifesta această tendinţă este de a face în pantaloni după ce a fost învăţat să folosească toaleta. În multe asemenea cazuri, părinţii au interzis copilului să-şi manifeste furia, îndeosebi verbal. După care părinţii au hiper-reacţionat prin mânie excesivă sau pedepsindu-l ori de câte ori copilul îşi exprimă mânia deschis şi direct. Ce mai poate face copilul lor cu mânia care apare în mod normal?

Într-o asemenea situaţie, copilul poate folosi comportamentul pasiv-agresiv pentru a se răzbuna pe părinţi, în special supărându-i: făcând în pantaloni – un mod eficient, dar total nesănătos, de a-şi exprima mânia.

Părinţii nu pot face mare lucru în astfel de situaţii. Pentru că au refuzat să-i dea voie copilului să-şi exteriorizeze mânia deschis şi direct, el va fi nevoit s-o facă indirect şi dăunător, iar părinţilor nu le rămâne decât să se retragă într-un colţ. Cu cât îşi vor pedepsi mai mult

copilul, cu atât va face mai des în pantaloni. De ce? Pentru că scopul subconştient al comportamentului pasiv-agresiv este de a-şi *supăra* părinţii. Ce dilemă! Fie ca Dumnezeu să aibă milă atât de părintele, cât şi de copilul aflat într-o astfel de situaţie!

Mulţi copii mari care folosesc metoda pasiv-agresivă de exprimare a mâniei iau note mici la şcoală. Atitudinea

Mânia adolescentului lor este: „Poţi să mână un cal la apă, dar nu-l poţi face să bea; poţi să mă obligi să merg la şcoală, dar nu mă poţi obliga să iau note bune”. Din nou, părinţii sunt neajutoraţi, mânia copilului fiind cea care controlează situaţia. Cu cât părinţii sunt mai supăraţi (pentru că exact acesta este scopul subconştient), cu atât se va înrăutăţi situaţia.

Este important de ştiut că un copil pasiv-agresiv nu face toate acestea conştient sau înadins; ele sunt parte a unui proces subconştient, de care nu-şi dă seama şi la care l-au împins părinţii.

Comportamentul pasiv-agresiv la copiii mici este destul de grav, dar la adolescenţi poate fi de-a dreptul dezastruos. Am văzut cum acest fel nesănătos de a-şi manifesta mânia îi antrenează spre acte din ce în ce mai grave: rezultate şcolare slabe, folosirea drogurilor, sarcină, comiterea de crime şi tentative de sinucidere. Există, desigur, şi alte cauze pentru asemenea tipuri de comportament, dar tendinţa pasiv-agresivă este totuşi cauza curentă şi cea mai serioasă printre adolescenţi.

Am văzut mulţi adolescenţi care învaţă rău doar pentru că părinţii lor sunt inaccesibili, aceştia din urmă reacţionând fie cu o emoţie excesivă, fie cu intoleranţă şi nepermiţându-le să-şi exprime sentimentele neplăcute sau negative. Am văzut adolescenţi care încălcau regulile stabilite de părinţi, cum ar fi venirea la timp acasă, nu pentru că ar avea o dorinţă normală de independenţă, ci pentru a-şi exprima indirect mânia faţă de ei, vrând să-i supere. Am văzut fete care au rămas însărcinate doar pentru a-şi exprima indirect mânia pentru că nu au fost lăsate să-şi exprime sentimentele neplăcute, în special mânia. Am văzut adolescenţi care au dezvoltat un comportament antisocial, rebel la autoritate, tot ca un mod de exprimare a mâniei.

Mai mult, am întâlnit adolescenţi care s-au făcut pe ei înşişi obiectul mâniei neexprimate, provocându-şi

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei probleme psihosomatice ca dureri de cap, ulcer, boli de piele. Mai tragic este că această comportare pasiv-agresivă este atât de înrădăcinată în adolescenţi, încât a devenit modalitatea principală de a-şi rezolva orice situaţie care le provoacă mânia cu care sunt confruntaţi, până la punctul de a se sinucide pentru a-şi exprima indirect revolta.

Recent am întâlnit o fată de şaisprezece ani ai cărei părinţi credeau că o educă bine nepermiţându-i să-şi exteriorizeze niciun sentiment neplăcut, mai cu seamă mânia; au crezut că o pot învăţa să fie fericită exprimându-şidoar sentimentele plăcute. A învăţat să evite exprimarea deschisă a mâniei asupra sursei frustrărilor sale. Se exterioriza de obicei rănindu-l indirect pe cel care a mâniat-o. Comportamentul acesta a devenit un obicei, încât cea mai mare parte din el nu putea fi înţeles decât în măsura în care se ştia că dorea să rănească indirect pe cineva. Ceea ce a determinat-o să ceară ajutor a fost cea de-a şasea tentativă de sinucidere. Fiecare încercare urmărea să facă o anume persoană să se simtă vinovată, necăjită, rănită. Primele cinci nu au fost atât de serioase şi nu i-au pus viaţa în pericol, dar la a şasea a fost la un pas de moarte, fiind în comă câteva zile. În timp ce vorbeam cu ea, după ce şi-a revenit, mi-am dat seama că era contrariată de comportamentul ei. Ea nu ştia că acesta era un tipar adânc înrădăcinat de exprimare a mâniei într-un mod nesănătos, împotriva sa, indirect, deplasat şi distructiv.

Comportamentul pasiv-agresiv este foarte des întâlnit. De ce? Pentru că foarte mulţi nu înţeleg ce este mânia şi nu ştiu ce să facă cu ea. Au impresia că mânia este ceva greşit, păcătos şi trebuie îmblânzită, îndepărtată de la copii, concepţie ce denotă o gravă neînţelegere, deoarece sentimentul de mânie este normal şi se *manifestă* la fiecare om născut în această lume. Dacă

Mânia adolescentului atunci când copilul se supără, îl batem sau ţipăm la el: „Nu-ţi permit! Nu mai vorbi aşa!” – ce poate să facă el? Doar două lucruri: poate să nu asculte şi să continue „să vorbească aşa”, sau

să se supună şi „să nu mai vorbească aşa”. Dacă va alege a doua variantă şi va înceta să-şi exprime mânia, mânia nu-i va trece. Copilul şi-o va refula în subconştient, unde va rămâne nerezolvată, aşteptând să se exprime mai târziu printr-un comportament inadecvat şi/sau pasiv-agresiv.

O altă greşeală pe care o fac părinţii este folosirea unui umor neavenit. Mulţi părinţi, ori de câte ori o situaţie devine încordată, în special când cineva se supără, fac tot felul de glume pentru a reduce tensiunea. Desigur, umorul este o mare comoară pentru orice familie. Dar, folosit prea des pentru a nu înfrunta corect mânia, îl împiedică pe adolescent să înveţe cum să-şi rezolve problema.

Am vizitat recent o familie unde tatăl avea un deosebit simţ al umorului. Ori de câte ori soţia sau copiii încercau să-şi exprime un sentiment neplăcut, el făcea o afirmaţie hilară. În consecinţă, niciunul dintre adolescenţii acestei familii nu puteau să-şi exprime mânia şi recurgeau la comportamentul pasiv-agresiv ca s-o exprime indirect. Ori de câte ori băiatul avea vreo frustrare sau se confrunta cu situaţii ce provocau mânie, avea severe dureri de cap. Fata îşi manifesta mânia indirect, oferindu-se să-şi ajute mama la treburile casei, pe care le făcea însă atât de rău, încât mai mult îi dădea de lucru decât o ajuta.

Comportamentul pasiv-agresiv devine foarte repede un tipar obişnuit, bine înrădăcinat şi poate dura toată viaţa. Dacă un copil sau un adolescent evită să-şi exprime mânia onest, deschis şi adecvat, el va folosi tehnici pasiv-agresive în fiecare relaţie. Asta îi poate afecta mai târziu relaţia cu soţia (soţul), cu copiii, cu colegii de lucru şi cu prietenii. Ce tragedie! Şi majoritatea acestor nefericiţi nici nu sunt pe deplin conştienţi de tiparele lor

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei autodistructive de comportament şi de problemele de exprimare a mâniei.

De exemplu, unul dintre cele mai obişnuite şi mai periculoase tipuri de agresivitate pasivă se poate observa în felul cum cineva conduce un autoturism. Aţi observat câţi şoferi accelerează când cineva încearcă să-i depăşească? Ce să mai spunem de şoferul care vă depăşeşte şi apoi se bagă în faţă, obligându-vă să frânaţi pentru a evita

ciocnirea! Acestea sunt exemple clare de comportament pasiv-agresiv. Nu mai e nevoie să spunem că este greu chiar să-ţi placă un om cu comportament pasiv-agresiv.

Aceasta îmi aminteşte de o femeie de treizeci şi nouă de ani, Margaret, care s-a născut şi a crescut într-o familie creştină. Din nefericire, părinţii ei au crezut că nu trebuie să-i permită unui copil să-şi exprime mânia. Aşa că nu a fost învăţată să şi-o stăpânească sau să şi-o exprime. Prin urmare, ea a crescut devenind o persoană al cărei comportament era orientat cu predilecţie spre a-şi necăji părinţii; ţelul vieţii ei era să facă exact pe dos de cum îi spuneau ei. Tiparele comportamentului ei erau inconştiente, adică ea nu-şi dădea seama de ele, căci se credea cu adevărat o bună creştină şi dorea să-şi trăiască viaţa corect. Totuşi avea aventuri una după alta cu bărbaţi însuraţi. A fost acuzată de deturnare de fonduri şi de fraudă. Margaret este o enigmă pentru ea însăşi. Pân'" a când nu a urmat un tratament terapeutic, nu şi-a dat seama de ce stilul de viaţă şi comportamentul său nu coincideau deloc cu credinţa ei. Viaţa îi era ruinată prin auto-distrugere şi decădere, deoarece scopul principal în viaţă era să se comporte într-un fel diametral opus cu ceea ce părinţii doreau de la ea. Tragic!

Comportamentul pasiv-agresiv este neîndoios cel mai rău mod de exprimare a mâniei, pentru că:

Mânia adolescentului poate deveni uşor un tipar de comportament adânc înrădăcinat şi tenace, care poate dura toată viaţa;

poate altera personalitatea, făcându-l pe subiect un individ dezagreabil;

poate interveni în relaţiile lui viitoare).

este una din tulburările de comportament cel mai greu de tratat şi de corectat.

Biblia ne învaţă să ne educăm copilul după calea pe care trebuie s-o urmeze. Forţându-l să-şi reprime mânia, fără s-o rezolve corect, înseamnă să-l ducem într-o direcţie în care n-ar trebui să meargă. Este foarte important să-l înveţi pe copil cum să-şi strunească mânia şi

aceasta se face încercând rezolvarea ei, nu refulând-o.

Treptele mâniei

Există mai multe căi de exprimare a mâniei. Cu cât o persoană este mai imatură, cu atât mai imatur îşi va exprima mânia. Cu cât este matur un om, cu atât îşi va exprima mânia în mod mai matur. A şti să-ţi stăpâneşti mânia este una din cele mai dificile lecţii în procesul de maturizare şi una pe care mulţi adulţi n-o învaţă niciodată.

Copiii au tendinţa de a-şi manifesta mânia cu imaturitate, până când sunt *învăţaţi* s-o facă altfel. Nu ne putem aştepta de la un adolescent să-şi exprime *automat* mânia în cea mai bună şi matură manieră. Dar exact la acest lucru se aşteaptă părinţii când le cer adolescenţilor să nu se înfurie. Ei trebuie să-şi educe adolescentul treptat, să-l înveţe cum să se descurce cu mânia.

Scara acestui sentiment este desemnată să ilustreze paşii-sau nivelurile de maturitate în exprimarea mâniei şi să-i ajute pe părinţi să-şi dea seama că trebuie să-l încurajeze şi să-i arate adolescentului cum să progreseze de la un nivel de maturitate la altul. În felul acesta va ajunge să-şi exprime mânia tot mai adecvat.

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

1. Aşa cum am mai spus, comportamentul pasiv-agresiv este cel mai rău mod de exprimare a mâniei.

2. O cale mai bună de exprimare a mâniei este de a avea *un comportament cu totul necontrolat*, când individul respectiv are un acces de furie, distruge ceva şi/sau e violent faţă de altcineva. Oricât de îngrozitor sună, comportamentul pasiv-agresiv este totuşi mai rău. De ce? Pentru că un comportament furios e mult mai uşor de tratat, corectat şi prevenit decât un comportament pasiv-agresiv.

3. Un mod oarecum mai bun de exprimare a mâniei este o *criză de furie*, având totuşi suficientă stăpânire de sine pentru a nu distruge ceva sau a fi violent cu cineva. Izbucnirea se limitează la ţipete, urlete şi înjurături aşa încât să rănească verbal pe cineva prin cuvinte urâte sau acuzaţii. Mânia se revarsă nu numai asupra persoanei pe care eşti supărat, ci şi asupra oricui se întâmplă să fie prezent. Oricât de greşit şi imatur ar fi acest mod de exprimare a mâniei, el este mult mai bun

decât comportamentul pasiv-agresiv sau decât alte moduri de manifestare a mâniei.

4. Un mod mai bun de eliberare este printr-o descărcare *verbală* necontrolată, dar fără a încerca jignirea cuiva anume prin cuvinte şi acuzaţii. În această situaţie, mânia este orientată nu numai spre sursa ei, ci spre oricine se întâmplă să fie în preajmă. Aşa primitivă şi greşită cum este această metodă, ea e totuşi mai bună decât cele menţionate anterior.

5. Un mod şi mai bun de exprimare a mâniei este de a o manifesta în mod neplăcut, probabil prin ţipete şi răcnete, dar limitând remarcile doar la problema care le provoacă şi, dacă este cazul, la persoana care ne-a enervat. Desigur, dacă exprimarea mâniei faţă de persoana care l-a enervat pe adolescent este justificată sau nu, depinde de situaţie.

Mânia adolescentului

6. Cel mai bun mod de a vă exprima mânia este de a o face pe cât posibil plăcut şi raţional, adresându-vă strict persoanei care v-a supărat. Să sperăm că cei care recepţionează mânia va răspunde într-un mod la fel de matur şi va căuta să înţeleagă poziţia celuilalt, pentru ca împreună să puteţi găsi soluţii. Rezolvarea problemei înseamnă că cei doi trebuie să examineze problema raţional şi logic, s-o discute, s-o înţeleagă din ambele perspective şi să ajungă la un acord privind rezolvarea ei. Acest fapt reclamă multă maturitate din partea ambelor părţi. Puţini sunt cei care ajung la acest grad de maturitate în viaţă.

Mi-am dat seama că descrierea diferitelor niveluri de maturitate în exprimarea mâniei este un subiect complex şi dificil. Pentru a simplifica cât se poate de mult şi pentru a vă permite să aveţi o imagine cât mai bună, am inventat „scara mâniei".

Lista cu cele cincisprezece tipuri de comportare la mânie sunt combinate în aranjamente variate pe Scara mâniei. Observaţi că majoritatea formelor de exprimare a mâniei sunt negative şi doar cele două niveluri de sus sunt în întregime pozitive.

1. Comportament plăcut

2. Căutarea soluţiei
3. Îndreptarea mâniei doar asupra sursei
4. Menţinerea plângerii iniţiale
5. Gândire logică şi constructivă
6. Comportament neplăcut şi zgomotos
7. Înjurături
8. Deplasarea mâniei spre alte surse decât prima
9. Exprimarea unor plângeri fără legătură cu cauza mâniei
10. Aruncarea de obiecte
11. Distrugerea de obiecte

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

12. Violenţă verbală
13. Comportament emoţional distructiv
14. Violenţă fizică
15. Comportament pasiv-agresiv

Fiecare treaptă pe Scara Maniei reprezintă o modalitate mai potrivită de exprimare a mâniei. Vreţi să-l învăţaţi pe copilul dumneavoastră să urce treptele una câte una? Cum o faceţi?

Ca părinţi, trebuie să fiţi exemple bune în exprimarea mâniei. De asemenea, trebuie să vă aşteptaţi ca adolescentul să se supere câteodată. În loc să-i interziceţi acest lucru sau să reacţionaţi excesiv la mânia lui, trebuie să evaluaţi nivelul la care se află el în manifestarea mâniei şi, începând de aici, să-l educaţi. De exemplu, se află la nivelul şase al scării, deci are un comportament neplăcut, pe care-l exteriorizează faţă de alte persoane (de exemplu, se răzbună pe fratele mai mic şi nu pe persoana care l-a supărat), dar rămâne la plângerea iniţială (adică la ce-l necăjeşte), fiind logic şi constructiv (se străduieşte să îndrepte lucrurile, nu să le agraveze).

În acest moment trebuie să determinaţi care este ameliorarea pe care o doriţi din partea adolescentului. În cazul de mai sus, va trebui să-l învăţaţi să-şi îndrepte mânia spre cel care a cauzat-o şi nu spre fratele mai mic.

Pentru a-l educa trebuie să alegeţi un moment, curând după ce v-aţi calmat amândoi, când atmosfera este destinsă. În aceste momente

extrem de favorabile, adolescentul trebuie felicitat, lăudat pentru modul *corect* de manifestare a mâniei. *Apoi*, cereţi-i să-şi corecteze aspectul care am vrea să dispară – în cazul nostru, să nu-şi mai manifeste mânia asupra fratelui mic.

— POZITIV

I. Plăcut Caută o soluţie îndreaptă mânia spre sursă Rămâne la prima plângere Gândeşte logic Plăcut, îndreaptă mânia spre sursă Rămâne la plângerea iniţială Gândeşte logic

POZITIV ŞI NEGATIV

Focalizează mânia spre sursă Rămâne la reproşurile iniţiale Gândeşte logic neplăcut, zgomotos

4. Rămâne la plângerea iniţială Gândeşte logic neplăcut, zgomotos deplasează mânia spre alte surse

5. Focalizează mânia spre sursă Rămâne la reproşurile iniţiale Gândeşte logic neplăcut, zgomotos violenţă verbală

6. Rămâne la reproşurile iniţiale Gândeşte logic neplăcut, zgomotos deplasează mânia spre alte surse

7. Gândeşte logic neplăcut, zgomotos deplasează mânia spre alte surse face reproşuri fără legătură cu obiectul mâniei

— PREDOMINANT NEGATIV

8. neplăcut, zgomotos deplasează mânia spre alte surse exprimă plângeri irelevante comportament emoţional distructiv

9. neplăcut, zgomotos deplasează mânia spre alte surse exprimă plângeri irelevante violenţă verbală comportament emoţional distructiv

10. neplăcut, zgomotos invective deplasează mânia spre alte surse plângeri irelevante violenţă verbală comportament emoţional distructiv

II. Îndreaptă mânia spre sursă neplăcut, zgomotos invective aruncări de obiecte comportament emoţional distructiv.

12. neplăcut, zgomotos invective deplasează mânia spre alte surse aruncă obiecte comportament emoţional distructiv

NEGATIV

13. Îndreaptă mânia spre sursă neplăcut, zgomotos invective

distruge bunuri violenţă verbală comportament emoţional distructiv

14. neplăcut, zgomotos invective orientează mânia spre alte surse distruge bunuri violenţă verbală comportament emoţional distructiv

15. neplăcut, zgomotos invective orientează mânia spre alte surse distruge bunuri violenţă verbală violenţă fizică comportament emoţional distructiv

16. pasiv = comportament agresiv

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

Să clarificăm lucrurile pentru a nu mai exista confuzii: trebuie să vă instruiţi adolescentul în manifestarea *verbală* a mâniei, pentru ca să-nveţe s-o exprime mai bine. Nu încurajez neglijarea comportamentului; trebuie să-i impuneţi limite ferme şi să nu-i permiteţi să se comporte nepotrivit. Este foarte important să facem distincţie între o expresie verbală a mâniei şi una fizică.

David

Ca cei mai mulţi oameni, am şi eu momente în Gare mânia este o problemă – mânia mea şi cea a copiilor mei. Totuşi, iată o ocazie în care cred că m-am descurcat bine. Şi, pe deasupra, am putut investiga atent mecanismul mâniei copilului. Într-o zi, fiul meu de treisprezece ani, David, a ajuns acasă la ora 15, 30 şi avea o grămadă de teme pentru a doua zi. În afară de 10 minute pentru cină, a învăţat tot timpul, până la 23, 30. Mai avea de făcut şi recenzia unei cărţi. La ora 23, 30 i-am spus: „David, nu-mi pasă cât mai ai de învăţat, e târziu, trebuie să dormi, treci în pat!" A replicat: „Te rog, mai lasă-mă numai cinci minute, sunt aproape gata!" Am spus: „Bine, 5 minute, nu mai mult", după care am plecat în dormitor. După câteva minute, David a venit cu o carte în mână spunându-i soţiei: „Mamă, cred că aceasta este cartea pe care o voi recenza". Ea a privit cartea şi i-a spus: „Nu se poate, i-ai făcut recenzia şi anul trecut". David a spus: „Ştiu, dar îi voi face altă recenzie şi nu va fi nevoie să citesc alta", „îmi pare rău, David, replică mama, nu cred că e cinstit; va trebui să citeşti altă carte". David s-a înfuriat teribil şi a strigat furios: „Bine, aşa voi face. Ajută-mă să găsesc alta şi o voi citi. Aşa voi face".

Prima mea reacţie a fost una tipică faţă de un copil care îşi manifestă verbal mânia într-un mod neplăcut, zgomotos; am simţit cum mă enervez. Primul gând a fost:

Mânia adolescentului

Cum îndrăzneşte să-i vorbească aşa mamei sale! *îi arăt eu că nu-i merge aşa*.

Dar, din fericire, mi-am amintit o întâmplare anterioară: cu câteva zile în urmă m-am înfuriat atât de tare pe un individ, (şi chiar în biserică, închipuiţi-vă!), că l-am făcut mincinos. Cine şi-a exprimat mai bine mânia, David sau eu? Atunci mi-am dat seama că David şi-a rezolvat mai bine situaţia decât am făcut-o eu, el fiind pe nivelul trei pe Scara mâniei, iar eu aproape pe cinci. El şi-a canalizat mânia spre sursă: mama lui. Nu s-a descărcat pe fratele mai mic, nu i-a tras un picior căţelului, n-a distrus nimic, nu şi-a jignit mama prin cuvinte urâte sau acuzaţii şi n-a folosit comportamentul pasiv-agresiv. N-a dezgropat subiecte neplăcute sau plângeri anterioare. A afirmat doar că va citi altă carte. Ce s-ar mai pgtea adăuga? Singurul lucru greşit pe care David I-a făcut a fost că, vorbind cu mama sa, a ridicat tonul. Nu mulţi oameni, inclusiv adulţi, ar fi procedat mai bine.

Oare ce s-ar fi întâmplat dacă m-aş fi aprins şi l-aş fi pedepsit pe David? Iată ce: pentru că era pe nivelul trei pe Scara mâniei, data *viitoare* când s-ar fi enervat, ar fi fost obligat să folosească un mod mai puţin rezonabil de a-şi manifesta mânia şi ar fi coborât cu un nivel pe Scara mâniei.

Atunci ce ar fi trebuit să fac? Cel mai bun lucru de această dată a fost să nu zic nimic. A nu răspunde *nu înseamnă a* aproba. Din privirea mea şi a mamei sale ar fi putut să-şi dea seama că ceea ce făcea nu era bine. *Fără cuvinte*, i-am dat de înţeles lui David următoarele: „Nu ne place ce faci, dar dacă tu crezi că aşa trebuie, fă-o. Nu este chiar atât de rău încât sate oprim, dar nu ne place deloc".

După ce ne-am calmat cu toţii, David s-a dus la culcare. În timpul ritualului de seară (iată un bun exemplu care dă rezultate) şi după ce ne-am rugat împreună, i-am

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei spus lui David:

„Am fost foarte mândru de felul în care ţi-ai controlat mânia în seara asta. N-ai dat vina pe fratele tău sau pe câine, n-ai aruncat cartea, n-ai bombănit sau n-ai spus ceva urât. l-ai vorbit mamei tale direct, fără să-i spui ceva urât. Pur şi simplu i-ai spus că vei citi altă carte. Formidabil! Singura greşeală a fost c-ai ţipat la mama ta". Efectul a fost extraordinar. David s-a simţit uşurat ştiind că nu sunt supărat pe el şi i-a părut rău c-a strigat la mama sa. A doua zi i-a cerut scuze.

Instruiţi-vă adolescentul

Fiţi bucuroşi când adolescentul îşi exprimă mânia direct. Cu cât îşi verbalizează mai mult mânia, cu atât mai bine! apoi determinaţi pe ce treaptă a Scării mâniei se află, judecaţi când îşi manifestă mânia corect şi când nu.

Trebuie *să-l îndrumaţi* pe adolescent pe calea pe care trebuie s-o urmeze. Întâi, lăudaţi-l pentru felul corect în care-şi exprimă mânia, apoi puteţi vorbi cu el despre *modul* nepotrivit pe care-l foloseşte, cum ar fi cuvintele urâte, cerându-i să se corecteze. E bine să alegeţi momentul prielnic, când să-i vorbiţi despre corectarea câte unei „apucături" o dată. *Învăţaţi-l* să avanseze treptat pe Scara mâniei, *câte o treaptă* o dată.

Mulţi părinţi aşteaptă ca adolescenţii lor să-şi manifeste mânia în mod matur, la cel mai înalt nivel, *fără să-i educe*. Asta ar fi ca şi cum i-ai spune cuiva înaintea primei lecţii de tenis: „Cred că deja sunteţi pregătit pentru Wimbledon!"

Există cazuri când e imposibil să-ţi rezolvi mânia, de exemplu când persoana care a provocat-o este inaccesibilă. În asemenea împrejurări, adolescentul trebuie să înveţe să folosească alte moduri de a şi-o „potoli", cum ar fi: făcând sport, discutând-o cu o persoană matură, desfăşurând o activitate plăcută sau petrecând timp singur, relaxându-se.

Mânia adolescentului

Un alt mod de a-l antrena să-şi strunească acest sentiment este de a-l învăţa arta prevenirii anumitor tipuri de mânie *în mod cognitiv*; asta înseamnă a folosi un raţionament activ în scopul reducerii mâniei. De exemplu, am observat anul trecut o schimbare minunată la băiatul

meu de treisprezece ani în capacitatea de a-şi controla mânia. În loc să reacţioneze strict emoţional, a învăţat să-şi folosească procesul gândirii mai mult. Cu un an în urmă, David se enerva dacă, în timp ce juca baseball, un jucător făcea ceva în mod clar greşit, mai ales dacă-i provoca vreo durere fizică. Dar vara trecută am observat un progres. La un meci, adversarul I-a lovit neregulamentar. Am crezut că, fiind mai solid, David va reacţiona violent, dar el s-a scuturat de praf şi şi-a reluat calm locul în echipă. Învăţase să-şi dezamorseze mânia raţionând, dându-şi seama că acel jucător avea dificultăţi în stăpânirea de sine şi că-şi exprima greşit mânia. Pe scurt, David şi-a dat seama că jucătorul respectiv nu avea nimic cu el personal, dar a acţionat aşa din cauza problemelor lui de comportament.

Mulţi adulţi îşi manifestă inadecvat mânia puternică. Ei îşi pot pierde controlul şi-şi pot îndrepta mânia împotriva altora. S-ar putea să-i lovească pe la spate pe cei împotriva cărora au ceva printr-un comportament pasiv-agresiv, indirect şi imatur. De ce? Pentru că nimeni nu i-a învăţat să facă altfel. Cine. nu i-a învăţat? Părinţii lor!

Totuşi, trebuie să fim conştienţi aici că unii copii sunt înclinaţi să aibă mai mari dificultăţi în strunirea mâniei, indiferent de educaţia primită. De exemplu, cei cu probleme neurologice sunt înclinaţi să-şi manifeste mânia în mod pasiv-agresiv. Îndeosebi când există o istorie a problemelor de percepţie sau de învăţare. Aceşti copii şi adolescenţi (şi mai târziu adulţi) tind să aibă probleme de comportament pasiv-agresiv şi stări de depresie.

e 6 – Adolescentul – copilul meu

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

Vedem în fiecare zi moduri imature de manifestare a mâniei: un soţ şi o soţie ţipând, urlând şi înjurându-se; soţul sau soţia care are o aventură numai ca să se răzbune pe celălalt. Vedem angajaţi care nu muncesc bine doar pentru a submina interesele patronului; un director abuzând de un profesor şi apoi un profesor lucrând pe la spate împotriva directorului; grupuri cu anumite interese căutând să lezeze interesele altora. Moduri imature de a controla mânia se întâlnesc peste tot. Este una din marile probleme ale businessului de

azi, rezultând în atitudini greşite atât la patroni, cât şi la angajaţi. 60% – 80% din problemele oricărei organizaţii sunt legate de personal, pentru că cei care au învăţat să-şi exprime matur mânia sunt atât de puţini! Sunt mulţi cei care ştiu să şi-o ascundă superficial când au de-a face cu alţii; dar iese mai târziu la suprafaţă în moduri improprii.

Unul dintre cele mai importante lucruri care trebuie ştiute despre mânie este că, în cazul angajaţilor, sindicatelor, organizaţiilor, guvernelor sau adolescenţilor, problema este inevitabilă. Poate rezulta din orice interacţiune umană. Un alt lucru important este că mânia tinde să se acumuleze şi să devină din ce în ce mai greu de controlat, chiar explozivă, dacă nu este rezolvată. Şi cu cât este mai greu de controlat, cu atât poate deveni mai distructivă. Prin urmare, trebuie să găsim modalităţi de a o curma „în faşă", când decurge din neînţelegeri, sau, când este justificată, să avem grijă să se manifeste lent, în mod controlat. Un astfel de control nu vine de la sine. Maturitatea dovedită în rezolvarea corectă a mâniei se învaţă şi cere timp şi multă practică.

De la controlul părinţilor la autocontrol

Pe măsură ce copilul se apropie de adolescenţă, disciplina şi educaţia trebuie să evolueze de la controlul părintesc la încrederea părintească, în care libertatea şi privilegiile depind de relaţia de încredere dintre părinte şi adolescent. Atunci când copilul este mic şi judecă prea puţin cum se comportă, părinţii îşi vor asuma întreaga responsabilitate de a determina comportamentul lui. La preadolescentă, copilul va începe să deprindă gustul libertăţii şi va încerca să exercite din ce în cel mai mult control şi să ia decizii în ceea ce priveşte comportamentul său. Părinţii trebuie să aibă grijă ca tranziţia să se facă cât mai lin şi mai puţin traumatic.

Pentru aceasta, trebuie să acceptaţi în primul rând faptul că dorinţa de independenţă este normală. În cele din urmă, copilul trebuie să devină independent de dumneavoastră, fie că vă place sau nu. Trebuie să reuşiţi să controlaţi ritmul evoluţiei spre independenţă măsurându-l în funcţie de gradul de maturitate al adolescentului. Cel mai bun indicator de care vă puteţi servi este măsura încrederii pe care o puteţi acorda copilului şi capacitatea sa de a-şi controla

comportamentul.

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

Adolescentul vă va testa limitele controlului şi dragostea pe care i-o arătaţi. Aşa că, în mod natural, cea mai mare problemă este unde să stabilim aceste limite. Trebuie să fie juste, largi şi rezonabile? Sau trebuie să fie foarte stricte? Pentru a răspunde la o asemenea întrebare trebuie să vă amintiţi că un adolescent normal va testa şi uneori va încălca limitele sau legile, indiferent unde le plasăm. Dacă le vom face extrem de restrictive, le va testa întotdeauna şi, de obicei, le va încălca. Dacă le vom lărgi, adolescentul va găsi totuşi o cale de a le sfida sau de a le încălca. Raţiunea ne indică deci că, tendinţa majorităţii adolescenţilor fiind să testeze şi/sau să încalce regulile, indiferent cât de stricte sau de largi sunt, lucrul cel mai rezonabil este să le facem în *iţial* stricte şi restrictive. Apoi, pe măsură ce copilul se maturizează şi demonstrează că se poate conta pe el, că se comportă adecvat, îi veţi putea acorda mai multe privilegii şi tot mai puţin control părintesc. Cu alte cuvinte, privilegiile vor depinde de cât de demn de încredere este el. Cu cât adolescentul dovedeşte un comportament mai adecvat, cu atât îi veţi mări privilegiile. Dar, pentru a face lucrul acesta, trebuie să începeţi prin a fi restrictiv.

Există mai multe avantaje folosind un astfel de procedeu. În primul rând, este mai înţelept să vă aflaţi în poziţia de a putea acorda mai multe privilegii şi nu mai puţine. Relaţia cu adolescentul se va îmbunătăţi când vă veţi putea permite să fiţi pozitiv, dar este mai puţin plăcută când trebuie să fiţi negativ. Când copilul este pe punctul de a-şi începe „cariera de adolescent", în special viaţa socială, dacă începem prin a fi oarecum hiper-restrictiv, ulterior ne vom putea permite să fim pozitivi şi să împărţim privilegii – putem fi „băieţi buni". Dar dacă începem prin a avea vederi largi, prin a fi rezonabili şi înţelegători, acordându-i adolescentului în formare prea multe privilegii şi prea puţine restricţii, vom avea o singură direcţie de

De ia controlul părinţilor la autocontrol urmat: spre creşterea restricţiilor, devenind astfel „un tip rău". De asemenea, dacă limitele sunt prea largi şi prea îngăduitoare şi adolescentul le încalcă, îi veţi da

ocazia să atragă dispreţul şi o proastă reputaţie asupra sa şi a familiei.

Nu pot sublinia îndeajuns cât de importantă este stabilirea regulilor care să vă permită să fiţi cât mai pozitiv cu putinţă. De aceea, vă recomand să începeţi într-un mod cât mai restrictiv pentru a putea acorda apoi tot mai multe privilegii. Dacă le veţi acorda pe toate de la început, nu veţi mai avea cu ce „lucra". Nu veţi mai avea nicio posibilitate de a-l răsplăti când îşi va asuma o responsabilitate sporită. Şi, ceea ce este mai rău, nu veţi mai avea mijloace pentru a-l face să devină demn de încredere şi pentru a-l învăţa importanţa de a fi responsabil.

Ţelul în această trecere de la restricţii la privilegii este ca adolescentul să devină, în jurul vârstei de optsprezece ani, responsabil, demn de încredere şi independent.

Nu este uşor deoarece e nevoie de mult curaj şi hotărâre pentru ca privilegiile acordate adolescentului să fie bazate strict pe capacitatea sa de a-şi controla propriul comportament. Este nevoie de fermitate ca să rezistaţi presiunilor ce se vor exercita asupra dumneavoastră pentru a vă determina să-i faceţi concesii nemeritate, presiuni care nu vin neapărat de la adolescentul dumneavoastră, ci de la alţi adolescenţi, de la alţi părinţi şi chiar de la societate.

Dar lucrul cel mai important este că, la un anumit nivel de conştiinţă, toţi adolescenţii îşi dau seama că au nevoie de călăuzire şi control din partea părinţilor. *Ei chiar o doresc*. Am auzit atât de mulţi adolescenţi plângându-se că nu sunt iubiţi de părinţi şi argumentând că aceştia nu sunt destul de stricţi sau de fermi faţă de ei. Şi atât de mulţi

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei adolescenţi îşi exprimă recunoştinţa şi dragostea faţă de părinţii care le arată grijă şi preocupare prin călăuzire şi control.

Suportarea consecinţelor

Un alt factor ce trebuie luat în considerare este că, pentru ca un adolescent să-şi formeze o conştiinţă normală şi pentru a învăţa să se comporte în mod responsabil ca adult, el trebuie să suporte *consecinţele* comportamentului său: pozitive pentru cel adecvat şi

responsabil şi negative pentru cel inadecvat şi iresponsabil. Consecinţele trebuie să fie consecvente, corecte şi bazate exact pe purtarea copilului, nu pe dispoziţia părintelui în acel moment. Ne vom confrunta din nou cu importanţa autocontrolului părinţilor şi luarea de decizii pe baza unei gândiri logice, clare, şi nu pe baza sentimentelor noastre impulsive.

Cum se realizează acest lucru? Să aruncăm o privire la una dintre cele mai dificile probleme – întâlnirile. Când fiica noastră, Carey, a împlinit doisprezece ani, a dorit să înceapă „să aibă întâlniri". Prin „întâlnire" înţelegea să se întâlnească singură cu un băiat. Eu şi soţia mea am considerat că este prea mică pentru aşa ceva.

Cred că o lege sau o decizie are nevoie de un motiv şi un adolescent are dreptul să ştie „de ce". Părinţii trebuie să fie foarte atenţi ca motivul să fie practic şi nu moralizator. Desigur, pot exista principii moraliste în spatele oricărei reguli, dar trebuie să existe şi un motiv practic. În prima fază, adolescenţii sunt foarte preocupaţi să testeze regulile şi valorile părinţilor şi răspund mai bine la cele de ordin practic, decât la cele moraliste. Unul dintre motivele care îi fac pe adolescenţi să se ridice împotriva valorilor spirituale este că li se dau prea multe motive moraliste pentru legi şi/sau restricţii. În timpul acestei perioade ostile de rebeliune şi sfidare, părinţii vor fi înţelepţi dacă îşi motivează practic deciziile. Dar odată ce

De la controlul părinţilor la autocontrol motivul este dat, nu trebuie să fie susţinut ca o teză de doctorat. Atâta timp cât răspunsul este rezonabil, doar simpla lui afirmare este în general suficientă. Dorinţa de a-l discuta duce la alte neînţelegeri şi la mânie.

Să revenim la Carey, care voia să aibă întâlniri la vârsta de doisprezece ani. i-am spus că nu o va putea face decât atunci când va fi pregătită şi asta am apreciat că va fi peste vreo patru ani. Astfel am lăsat o suficientă marjă de eroare. Nu uitaţi, este mult mai bine să devii mai puţin restrictiv, decât să fii nevoit să devii mai restrictiv.

Carey a întrebat: „de ce nu?" l-am explicat că în această lume este foarte important să fii capabil să „funcţionezi" în grupuri şi că vârsta cea mai potrivită pentru a învăţa acest lucru este în prima fază a

adolescenţei. Sunt mulţi adulţi care n-au învăţat să conviețuiască în grupuri când au avut doisprezece – paisprezece ani şi consecinţa este că au devenit nişte „handicapaţi social”. Apoi am exclamat cu un aer dramatic: „Şi niciuna din fiicele mele nu va fi handicapată social!” i-am spus că atunci când va învăţa să coopereze cu celelalte persoane dintr-un grup, vom putea vorbi despre alte privilegii sociale.

Asta a mers un an. Apoi a venit la mama sa şi la mine declarând că a învăţat ce i-am cerut, i-am spus că, într-adevăr, a făcut mari progrese, dar că a fi în stare să colaborezi cu ceilalţi nu înseamnă pur şi simplu să te înţelegi bine cu toată lumea, ci şi să aduci grupului o contribuţie pozitivă, constructivă. Nu înseamnă să fii influenţat de grup, ci să ai influenţă asupra lui. I-am arătat că făcea progrese excelente, dar că nu ajunsese încă un lider – că ceilalţi copii aveau încă o influenţă mai mare asupra ei decât ea asupra lor. Sunt bucuros să spun că şi-a dezvoltat aptitudinile de lider de grup şi a învăţat să aibă o influenţă caldă, sănătoasă, prietenoasă, dar

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei puternică, nu numai în grupul său din biserică, ci şi la şcoală şi în alte organizaţii.

Protejarea adolescentului

Părinţii adolescenţilor trebuie să ţină legătura cu părinţii altor adolescenţi, în special cu părinţii celor care sunt mai apropiaţi de copilul lor. Este important să putem împărtăşi informaţii şi probleme cu alţi părinţi şi să cooperăm pentru a asigura călăuzirea şi controlul tinerilor.

Mă gândesc la multe ocazii când Carey a fost invitată la reuniuni despre care nu ştiam nimic şi cât de bine era că puteam suna alţi părinţi care erau la fel de preocupaţi şi doreau să verifice ce fel de petrecere era.

Cum poate şti un părinte dacă un anumit eveniment este potrivit sau nu? Părinţii nu trebuie să ezite să telefoneze şi să pună întrebări, indiferent cine e organizatorul. îmi pare rău că trebuie să spun că mulţi părinţi din ziua de azi nu numai că tolerează influenţe imorale şi distructive asupra tineretului, dar le şi încurajează în mod activ.

Nu trebuie să vă jenaţi să telefonaţi părinţilor sau persoanei care organizează reuniunea pentru a vă informa despre activităţile planificate; cum altfel v-aţi putea controla şi proteja copilul?! Iar când sunaţi, fiţi foarte atent la tonul şi atitudinea persoanei respective, pentru cade obicei, acestea spun mai mult decât vorbele. De exemplu, când părintele sau organizatorul pare plăcut impresionat şi recunoscător că aţi sunat pentru a vă interesa de adolescentul dumneavoastră, este un semn bun. E minunat când cineva îşi manifestă bucuria că un părinte se interesează de copilul său, încercând să afle ce se întâmplă. Când aud astfel de lucruri, îi mulţumesc lui Dumnezeu că încă mai există părinţi decenţi, iubitori şi interesaţi să-şi educe copilul corect.

De la controlul părinţilor la autocontrol

Din păcate, însă, s-ar putea să primiţi un răspuns diferit. îmi amintesc că am sunat o mamă care a dat o petrecere la care era şi Carey invitată. Ea avea pe atunci cam cincisprezece ani. Mama mi-a răspuns ostil, cam în felul următor: „Este o petrecere în casa noastră şi fiica dumneavoastră este invitată, deci poate să vină sau nu. Ea hotărăşte aceasta, dar ceea ce fac în casa mea mă priveşte pe mine". Din răspunsul acesta mi-am dat seama că acolo nu era un loc potrivit pentru un adolescent.

Am insistat totuşi să primesc amănunte. „Ştiţi, am spus, sunt preocupat de fiica mea şi v-aş fi foarte îndatorat dacă mi-aţi da câteva detalii despre întrunire". Mama se înfuriase deja, dar, în urma convorbirii, mi-am putut da seama că adolescenţii vor servi vin şi cocteiluri într-o atmosferă senzual-provocatoare.

Astfel de situaţii sunt frecvent întâlnite în zilele noastre. Nu puteţi rămâne indiferenţi, presupunând că adolescenţii sunt supuşi unor influenţe pozitive numai pentru simplul motiv că sunt „supravegheaţi". Trebuie să cooperaţi cu alţi părinţi pentru a pregăti întreaga activitate şi să vă informaţi despre ceea ce se întâmplă cu copilul. Nimeni altcineva n-o va face în locul dumneavoastră; şi cât de multe sunt influenţele la care n-aţi dori să fie expus!

Oportunitate şi încredere

Când vă educaţi şi controlaţi adolescentul nu trebuie să uitaţi două lucruri. Primul: acordaţi-i privilegii bazate pe o relaţie de încredere. Al doilea: convingeţi-vă că este în stare să facă faţă situaţiei înainte de a-l lăsa să se descurce singur.

Cu toate că, în aparenţă, cele două afirmaţii sunt contradictorii, nu este aşa. Prea mulţi părinţi se încurcă în acest punct; pot să se bazeze pe relaţia de încredere cu adolescentul lor pentru a-i acorda un privilegiu, dar nu reuşesc să verifice împrejurările şi oportunitatea ocaziei.

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

A verifica dacă o situaţie este sau nu convenabilă *nu* înseamnă că nu aveţi încredere în copil. Chiar dacă un adolescent este demn de încredere şi este bine intenţionat, există situaţii cărora nu are maturitatea necesară să le facă faţă. În acest caz trebuie să-l protejaţi.

Un exemplu potrivit ar putea fi una dintre petrecerile la care Carey a fost invitată. Ea era demnă de încredere şi intenţia sa sinceră era să se comporte frumos, dar era prea tânără şi imatură „în acea perioadă pentru a putea face faţă unei situaţii atât de dificile.

Când i-am spus că nu se poate duce, reacţia naturală a fost: „De ce nu?", menţionând că se purtase exemplar, că ştia să se comporte cum trebuie, aşa încât să am încredere în ea. I-am răspuns că avea perfectă dreptate. Eram mândru de ea şi ştiam că pot avea încredere în ea. Dar simţeam că nu era nici gata şi nici capabilă să se descurce într-o situaţie atât de dificilă şi tensionată, i-am spus că şi eu, în ciuda comportamentului meu exemplar şi a faptului că şi eu eram demn de încredere, eram un om obişnuit care, la fel ca ea, putea fi ispitit. Aş putea face faţă – probabil – majorităţii situaţiilor sociale. În „legătură cu aceasta, i-am dat ca exemplu o situaţie din timpul stagiului militar în marină, când trebuia să-mi supraveghez marinarii din subordine însoţindu-i la barurile rău famate unda se practica striptease. Dar şi atunci aveam anumite restricţii exterioare, ca faptul că eram în uniformă de ofiţer de marină şi că răspundeam de oamenii mei.

Dar chiar şi cu aceste probe de caracter trecute, eu, la fel ca oricare altul, aş putea fi tentat dincolo de puterea mea de a rezista,

dacă nu. sunt atent şi nu-mi controlez cu grijă viaţa. Aşa că, de ce aş risca să-mi ruinez integritatea, caracterul, căsnicia, viaţa spirituală, bunăstarea copiilor şi viaţa mea? l-am explicat lui Carey

De la controlul părinţilor la autocontrol că acesta era motivul pentru care nu frecventam barurile şi discotecile. Am încredere în mine, dar nu am nicio garanţie absolută că pot să rezist oricărei tentaţii, i-am povestit despre un cunoscut pastor care se simţea chemat să lucreze în baruri. Nu am fost surprins să aflu că noul stil de viaţă făcuse din funcţia şi din familia sa un subiect de batjocură.

Am putut să-i spun lui Carey că într-adevăr am încredere în ea deoarece se purta frumos, dar că existau anumite situaţii cărora nu putea să le facă faţă, fiind încă nepregătită, şi pe care orice persoană cu judecată ar trebui să le evite.

Amânarea răspunsului

Să zicem că-i acordaţi adolescentului privilegii bazate pe o relaţie de încredere, în funcţie de natura situaţiei. Aceste criterii trebuie explicate copiilor, pentru ca ei să ştie de ce luaţi astfel de decizii şi că încercaţi să nu fiţi arbitrari. Dar asta nu e tot: de multe ori, aceste decizii vor fi foarte greu de luat.

Îmi amintesc de o întâmplare când Carey avea cincisprezece, ani şi a fost invitată să petreacă o zi pe un iaht şi să înoate, iar seara urma să fie o petrecere la bordul iahtului. Eu şi soţia mea am intrat „la idei". Activităţile din timpul zilei erau în regulă, dar o petrecere noaptea ne îngrijora, cu toate că ştiam că părinţii care vor supraveghea petrecerea erau oameni de încredere.

Aici, îngăduiţi-mi să vă dau un sfat: dacă sunteţi puşi în situaţia de a aproba un eveniment la care adolescentul dumneavoastră ar vrea să participe, dar nu ştiţi ce să faceţi deocamdată, pentru că nu aveţi motive pentru un NU obiectiv, cel mai bun răspuns este *amân*area *răspunsului*.

De obicei zic cam aşa: „E cam greu să iau o decizie, dragă! Lasă-mă să mă mai gândesc". În lumea

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei adolescenţilor evenimentele şi situaţiile se schimbă atât de rapid, încât acest gen de

probleme se rezolvă de la sine. Un alt avantaj al amânării răspunsului este că adolescentul are timp să se gândească mai bine şi s-ar putea ca el însuşi să ia o decizie matură. În exemplul de mai sus am spus: „Mai dă-mi timp să analizez situaţia" şi Carey a răspuns: „Bine, dar grăbeşte-te, trebuie să am răspunsul până joi".

Spre părerea mea de rău, situaţia nu s-a rezolvat de la sine. Evenimentul cu pricina nu se contramandase, buletinul meteo era excelent şi chiar joi seara Carey mă întreba iritată: „Ei bine, tată, care este răspunsul tău? Greg trebuie să ştie diseară".

Simţeam un gol în stomac, pentru că nu aveam niciun motiv legitim pentru a spune nu; comportarea lui Carey fusese exemplară. Tocmai când să spun: „Da", ea mă întrebă: „apropo, Greg nu poate să ia maşina părinţilor la petrecere, deci trebuie să mergem cu rabla lui, fără centuri de siguranţă, aşa că va trebui să trecem podul în timpul traficului de la ora 5".

Am fost foarte bucuros că am ascultat-o atent în acel moment, pentru că am răspuns imediat: „Îmi pare rău, în cazul acesta nu poţi să mergi".

Carey nici măcar nu a mai întrebat de ce, l-a sunat pe Greg şi i-a spus: „Îmi pare rău, nu pot să merg. Tata nu-mi dă voie".

De multe ori, adolescenţii vor furniza ei înşişi motive când doresc sau au nevoie de un „NU" la o cerere. Trebuie să îi asculţi cu atenţie, pentru că ele apar atunci când el doreşte să iasă dintr-o situaţie dificilă. Când vă poate folosi ca pe o apărare sau alibi într-o astfel de situaţie, se naşte un minunat sentiment de camaraderie între dumneavoastră şi adolescent. Trebuie să-i permiteţi adolescentului să vă folosească astfel. Desigur, e bine să

De la controlul părinţilor la autocontrol fiţi foarte atenţi să nu mînţiţi sau să-i permiteţi să fie necinstit folosind o astfel de stratagemă.

După cum vedeţi, în situaţia lui Carey, într-o anumită măsură, ea şi-a dat seama că nu va face faţă situaţiei şi a căutat o ieşire. Poate că neliniştea ei m-a tulburat pe mine, nu ştiu exact, dar, în orice caz, sunt foarte mulţumit că s-a folosit de autoritatea mea şi a evitat astfel o

posibilă situaţie dificilă.

Anticiparea lată o altă stratagemă pe care am descoperit-o ca fiind de nepreţuit când trebuie să facem faţă dorinţei de independenţă a adolescentului şi cerinţei lui de mai multă libertate şi de mai multe privilegii. Atitudinea părinţilor în faţa tendinţelor de independenţă ale copilului va afecta puternic răspunsul adolescentului la control şi autoritate.

Dacă abordaţi adolescentul cu atitudinea de a-l menţine dependent, probabil din teamă, şi încercaţi să-i înăbuşiţi evoluţia spre independenţă, el va reacţiona slab. Dacă adolescentul cedează acestui tip de atitudine, nu va putea progresa normal spre maturitate şi poate deveni un individ pasiv şi dependent. Dacă, din contră, va rezista acestei atitudini hiperprotectoare, relaţia lui cu dumneavoastră se va deteriora, desigur, şi de aici vor rezulta multe conflicte.

Atunci care ar trebui să fie atitudinea şi filosofia dumneavoastră? Cea mai sănătoasă atitudine este de a coopera cu adolescentul pentru a-l ajuta să devină un om responsabil şi *independent* la vârsta legală a majoratului. Dacă îi veţi explica că ceea ce *vreţi* în realitate este independenţa sa la un moment dat şi dacă acţionaţi în consecinţă, atunci va simţi că sunteţi de partea lui şi nu împotriva lui.

Adolescentul are nevoie să i se reamintească din când în când despre această asociaţie, mai ales când

94 Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei doreşte să meargă undeva unde părinţii consideră că nu e potrivit. Să presupunem, de exemplu, că vrea să participe la o petrecere despre care v-aţi interesat şi aţi găsit-o nepotrivită pentru el. Presupunem că, până în acest moment, aţi reuşit să fiţi la dispoziţia lui şi i-aţi menţinut plin rezervorul emoţional. De asemenea, aţi folosit relaţia bazată pe încredere când a trebuit să stabiliţi privilegiile care-i pot fi acordate. Aţi folosit şi tehnica întârzierii răspunsului, dar problema nu s-a rezolvat. Sunteţi pe punctul de a spune NU, dar adolescentul nu vrea sau nu poate să accepte răspunsul dumneavoastră.

Momentul oportun pentru a folosi noua strategie a sosit. E

foarte eficient să-l ajutaţi să obţină o perspectivă şi să înţeleagă că părinţii lucrează spre binele său şi nu încearcă să-l împiedice să devină independent. Din experienţă pot să vă spun că astfel de momente dificile apar cel mai des la vârsta de şaisprezece ani, vârstă la care, în SUA, se poate obţine permis auto, iar acest lucru îi încurajează dorinţa pentru experienţe noi. Energia pe care o depuneţi şi hotărârea cu care aplicaţi această strategie depind, desigur, de specificul situaţiei.

Îmi aduc aminte că stăteam de vorbă cu părinţii unui băiat de şaisprezece ani, foarte hotărât să meargă la un concert care nu era indicat. Până în ziua aceea fuseseră în stare să-i controleze, comportamentul şi dezvoltarea socială cât se poate de bine, folosind o relaţie bazată pe încredere şi tehnica întârzierii răspunsului. Dar ocazia aceasta era diferită. Părinţii erau aproape gata să-l lase să plece. Bineînţeles, ar fi fost o greşeală. Trebuie să ţinem cont că un adolescent are nevoie să fie controlat în permanenţă. Părinţii se pot răzgândi din motive întemeiate, dar niciodată nu trebuie să capituleze în faţa insistenţelor.

I-am sfătuit să nu fie duri, dar să fie fermi în această situaţie şi să-i explice că dorinţa lor era să devină independent şi capabil să ia decizii îndată ce va fi în stare

s-o facă. El avea şaisprezece ani şi jumătate şi nu mai avea decât optsprezece luni (neapărat să i-o spuneţi în luni ca să i se pară mai curând) până să devină o persoană complet independentă. După aceste luni el va deveni adult din punct de vedere legal, după care *ar putea* – observaţi, nu trebuie să-i ziceţi *ar trebui* – fi în stare să se ocupe singur de problemele sale, să trăiască din salariul său, să-şi găsească o locuinţă, s-o mobileze, să-şi gătească etc.

Dacă totuşi aceste lucruri nu sunt suficiente pentru a-i deschide perspectiva (cu toate că, în majoritatea cazurilor, reuşesc) şi continuă să se încăpăţâneze, puteţi merge mai departe, spunându-i că nu mai aveţi nicio responsabilitate legală faţă de el după ce împlineşte optsprezece ani. Aveţi intenţia ca lunile care au mai rămas să faceţi tot ce vă stă în putinţă pentru a-l pregăti pentru viaţa de adult, fiindcă,

după aceea, responsabilitatea dumneavoastră legală se încheie. Fiţi atenţi să folosiţi cuvântul „legal" şi nu altul, pentru a nu fi obligaţi să regretaţi mai târziu ce-aţi spus. Este evident că părinţii, odată ce copilul a împlinit optsprezece ani, încă mai au responsabilităţi faţă de el, dar ele sunt de alt ordin.

Această strategie este destul de dură pentru un adolescent şi trebuie folosită doar în ultimă instanţă, într-o situaţie dificilă. Totuşi, adolescentul are nevoie să ştie că intenţia părinţilor este de a-l pregăti pentru o independenţă responsabilă şi pentru maturitate şi nu de a-l împiedica să ajungă la ele.

Puteţi întări această atitudine în alte câteva feluri: deschizându-i un cont şi învăţându-l să fie responsabil pentru anumite cheltuieli. Este un mijloc excelent de a dezvolta o atitudine de cooperare, vizând independenţa sa. Iniţial va avea de cumpărat doar anumite articole. Pe măsură ce învaţă să-şi asume tot mai multă responsabilitate i se vor adăuga altele, treptat, în aşa fel

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei încât la vârsta de optsprezece ani va fi capabil să-şi asume deplina responsabilitate financiară.

Un alt mod de formare a acestei atitudini de cooperare în vederea independenţei sale este de a discuta cu el în momentele de bună comunicare despre viitorul său, ce doreşte să facă după ce termină şcoala, despre cariera sa, dacă să meargă sau nu la facultate şi, dacă da, pe care s-o aleagă. A alege împreună cu adolescentul facultatea pe care ar dori s-o urmeze este un mijloc foarte eficace dea promova între dumneavoastră şi el un sentiment de cooperare. De asemenea, puteţi realiza o astfel de cooperare făcând împreună sport sau orice altă activitate.

Stabilirea limitelor

O întrebare pusă frecvent de părinţi este ce gen de restricţii să pună adolescentului pentru o purtare proastă. Adolescenţii, ca toţi copiii, au un pronunţat simţ ai dreptăţii. Ei ştiu când părinţii sunt prea indulgenţi sau când sunt prea aspri ori nerezonabili. Am văzut părinţi la ambele extreme. Unii au foarte mari dificultăţi în a stabili limite

ferme şi sunt foarte uşor manipulaţi de adolescent. Alţii sunt la cealaltă extremă şi impun o disciplină severă. Cunosc un adolescent căruia părinţii i-au interzis să mai iasă undeva mai mult de un an de zile pentru că fusese la un bar. Părinţilor trebuie să li se amintească că pedeapsa trebuie să fie pe măsura abaterii şi trebuie să fie în primul rând rezonabilă. La abateri mici, cum ar fi întârzieri de 15 minute după o întâlnire, restricţia va fi mai puţin de o săptămână. Dacă se repetă, restricţia va fi prelungită. Rareori este necesar să impunem restricţii de mai mult de două săptămâni, iar o restricţie de patru săptămâni este limita extremă. Dacă restricţiile sunt frecvente şi depăşesc o săptămână, ceva nu merge, fie în exigenţele părinţilor faţă de copiii lor, fie în relaţia

De la controlul părinţilor la autocontrol părinte-copil, fie în alte domenii care vor fi discutate ulterior.

Mai presus de orice, aduceţi-vă aminte că adolescenţii înconjuraţi de dragoste sunt mult mai uşor de disciplinat şi de îndrumat decât cei care nu sunt iubiţi; trebuie să le menţinem plin rezervorul emoţional.

Politeţea părinţilor

Un alt aspect de care trebuie să ţinem seama este consideraţia şi bunăvoinţa părinţilor faţă de prietenii adolescentului. Părinţii ar trebui să fie cordiali indiferent de sentimentele pe care le nutresc faţă de ei. Multe probleme inutile apar ca urmare a ostilităţii directe a părinţilor faţă de prietenii acestuia. Amintiţi-vă mereu că, în calitate de părinţi, sunteţi o autoritate. Cei mai mulţi adolescenţi vor simpatiza cu cei care sunt rău trataţi de către un părinte, indiferent de situaţie.

Un exemplu tragic de acest gen s-a întâmplat în familia Dempsey. Jane se întâlnea cu un băiat care nu era deloc agreat de părinţii ei. El era mult mai în vârstă decât ea şi se ştia că era traficant de droguri. Era, de asemenea, arţăgos şi fără respect faţă de autoritate.

Datorită mai multor factori, cel mai important fiind ostilitatea extremă a părinţilor faţă de băiat, Jane a devenit tot mai apropiată de el, ceea ce Le-a provocat multă suferinţă părinţilor.

Este avantajos să fiţi politicoşi cu toată lumea, inclusiv cu cei din

lumea adolescentului. În primul rând, el va aprecia acest lucru şi se va simţi liber să-i invite şi pe alţii acasă. În al doilea rând, mulţi adolescenţi au probleme de comunicare cu părinţii lor şi caută adulţi cu care să comunice. Este un adevărat privilegiu să puteţi fi prietenul prietenilor copilului dumneavoastră; nu numai că îi veţi ajuta, dar acest lucru îl va apropia şi pe adolescent de dumneavoastră.

e 7 – Adolescentul – copilul meu

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei în al treilea rând, tratându-i cu bunăvoinţă pe colegii *„dubioşi”*, evitaţi să-l împingeţi spre ei, aşa cum a fost cazul familiei Dempsey.

De fapt, rezultatul normal al acestei atitudini este că adolescentul va încerca să vă pună întrebări referitoare la prietenii săi, dorind să cunoască opinia dumneavoastră. Apoi o va asculta. În schimb, dacă sunteţi ostil cu prietenii lui, el va evita să discute problemele sale şi astfel veţi avea mai puţină influenţă asupra lui.

Situaţii anormale

Ceea ce am discutat până acum se aplică situaţiilor normale. Totuşi, unii părinţi se confruntă cu probleme anormale. Dacă un adolescent, în ciuda dragostei necondiţionate şi a apelurilor la raţiune din partea părinţilor, prezintă în continuare probleme de disciplină, este evident că are probleme mult mai serioase şi are nevoie de ajutor din afară.

Există mai multe probleme de comportament cărora părinţii nu pot să le facă faţă, una fiind depresia, care poate fi complexă şi înşelătoare în timpul adolescenţei. O altă problemă cu care ne confruntăm din ce în ce mai frecvent sunt tulburările de gândire sau dificultatea cuiva de a-şi controla gândirea.

Afecţiunile neurologice ce produc dificultăţi emoţionale au nevoie de ajutor profesional şi constituie un alt gen de probleme.

Medicul trebuie să fie conştient de posibile tulburări de comportament. Unul dintre simptome este incapacitatea adolescentului de a-şi stăpâni mânia. De asemenea, comportamentul adolescentului ar putea fi greu de controlat din cauza unor probleme în relaţiile familiale; de fapt, tulburările de comportament pot fi

agravate de orice combinaţie a acestor factori. Dat fiind că tulburările comportamentale sunt din ce în ce mai

De la controlul părinţilor la autocontrol frecvente şi mai complexe, un părinte înţelept va căuta ajutor înainte ca ele să devină grave. Cele mai multe probleme pot fi uşor tratate de terapeuţi competenţi şi cu experienţă, în cooperare cu părinţii.

Depresiunea adolescentului

Depresiunea adolescentului este un fenomen complex, subtil şi periculos. Este complex datorită multiplelor şi complicatelor sale cauze şi efecte; este subtil pentru că rămâne nedetectat, nici chiar de către adolescenţi, până ce se întâmplă o tragedie şi este periculos pentru că poate produce cele mai grave rezultate, de la insuccese şcolare până la sinucidere.

Am văzut mulţi adolescenţi care au încercat să-şi facă rău sau să se sinucidă. De cele mai multe ori părinţii şi prietenii au fost uluiţi şi şocaţi, nevenindu-le să creadă ce s-a întâmplat. Aceşti oameni îndureraţi credeau că totul este în ordine cu adolescentul lor şi nu şi-au dat seama niciodată că el era atât de nefericit.

Depresiunea adolescenţilor este greu de identificat datorită faptului că simptomele sale sunt diferite de simptomele clasice ale depresiunii adulţilor. De exemplu, un adolescent cu o depresiune uşoară se manifestă şi vorbeşte normal. Nu există semne exterioare de depresiune. Depresiunea uşoară se manifestă prin fantezii, reverii sau prin vise frecvente în timpul somnului. Nu poate fi detectată decât cunoscând conţinutul şi schema mentală a copilului. Puţini „profesionişti" pot s-o bănuiască în acest stadiu precoce.

Depresiunea adolescentului

Dacă are o depresiune moderată, adolescentul va acţiona şi va vorbi normal. Totuşi, în această fază, conţinutul discuţiilor sale este afectat, iar adolescentul îşi va îndrepta gândurile spre subiecte deprimante cum ar fi: moartea, probleme morbide şi tot felul de crize. Deoarece gândirea adulţilor din ziua de azi este şi ea marcată de o tentă pesimistă, s-ar putea ca depresiunea adolescentului să treacă neobservată.

Cu puţin timp în urmă, o mamă îngrijorată mi-a telefonat în legătură cu fiul ei de paisprezece ani. Nu ştia sigur dacă fiul său are nevoie de ajutor sau nu. Această mamă iubitoare spunea că băiatul ei se comporta normal, arăta şi vorbea normal, că totul părea să fie în regulă, în afara faptului că, în fiecare seară după ce viziona telejurnalul, spunea: „situaţia în lume se înrăutăţeşte şi mă întreb dacă în vremuri ca acestea nu e mai bine să mori?" Am diagnosticat la acest băiat o depresiune moderată.

Depresiunea moderată la adulţi poate fi de-a dreptul paralizantă şi poate provoca probleme serioase legate de somn şi alimentaţie şi incapacitate de a funcţiona în diferite domenii, de la creşterea copiilor până la planul profesional. Ea poate avea consecinţe grave, chiar sinuciderea.

Depresiunea moderată la adolescenţi este la fel de profundă ca şi la adulţi, iar din punct de vedere biochimic şi neurohormonal sunt identice. Dar să observăm cât de diferite sunt manifestările şi simptomele. Un adult cu depresiune moderată arată îngrozitor, se simte mizerabil şi este serios afectat în capacitatea sa de funcţionare. Dar adolescentul? De cele mai multe ori, adolescentul are un aer deprimat numai în cazurile de depresiune accentuată. Când putem spune: „Copilul acesta arată tare abătut!" ar trebui să presupunem că este profund descurajat şi că probabil se gândeşte la sinucidere.

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

Există totuşi o excepţie: depresiunea juvenilă este greu de depistat pentru că adolescenţii sunt maeştri în „mascarea ei", adică ştiu s-o disimuleze, părând că sunt bine, când de fapt se simt cu totul nefericiţi. Aceasta se numeşte adesea *depresiunea surâzătoare*; adolescenţii folosesc această faţadă, fără să-şi dea seama, când se găsesc în compania altora. Când sunt singuri îşi dau jos masca şi se relaxează.

Aceasta este o indicaţie utilă pentru părinţi. Dacă putem să-i privim când cred că nu-i vede nimeni, vom detecta probabil depresiunea. Este ceva uluitor să vezi transformarea: singuri, faţa lor are un aer teribil de trist şi nefericit, dar de îndată ce bagă de seamă că

sunt priviţi, masca zâmbitoare apare imediat, semn că totul este în regulă. Acesta este un mod de a identifica depresiunea, deşi nu cel mai bun.

Detectarea depresiunii

Atunci cum putem depista depresiunea adolescenţilor noştri pentru a-i preveni agravarea? Este clar că e absolut necesar să fie identificată la timp; dacă nu, va face ravagii printre copiii noştri. Un adolescent deprimat este foarte sensibil la presiunile negative ale colegilor săi şi poate uşor cădea victimă alcoolului, drogurilor, delincventei, imoralităţii sexuale şi alte fapte antisociale, inclusiv sinuciderea.

Cel mai bun mod de identificare a depresiunii juvenile este cunoaşterea diversităţii simptomelor care se manifestă în această stare şi a felului în care evoluează. Adevărata depresiune este un proces biochimic, neurohormonal care la adolescenţi se dezvoltă în general lent, de-a lungul mai multor săptămâni sau luni.

Înainte de a studia simptomele specifice depresiunii juvenile, trebuie să ştim că un adolescent care suferă de depresiune poate avea şi unul sau mai multe simptome

Depresiunea adolescentului ale depresiunii „adulte" clasice, inclusiv sentimentul de neajutorare, disperare şi deznădejde, probleme de somn (prea puţin sau prea mult), de alimentaţie (prea multă sau prea puţină, cu pierdere în greutate), lipsă de energie, sentimentul subestimării şi probleme cu stăpânirea mâniei. Simptomele specifice ale depresiunii juvenile sunt:

1. *Diminuarea atenţiei* într-o depresiune uşoară, primul simptom observat în general este scăderea atenţiei. Adolescentul nu mai e capabil să se concentreze ca înainte asupra unui subiect. Gândurile îi zboară de la subiectul respectiv şi el-devine din ce în ce mai distrat. Începe să viseze cu ochii deschişi tot mai des. Acest mod de diminuare a atenţiei devine evident atunci când adolescentul îşi face temele, găsind că îi este din ce în ce mai greu să se concentreze. Cu cât se străduieşte mai mult, cu atât i se pare că realizează mai puţin. Acest lucru generează frustrări şi se va auto-acuza că e „prost" sau „bleg". Va

avea impresia că nu are capacitatea intelectuală de a-şi face tema. Gândiţi-vă cât de mult îi afectează aceasta stima de sine.

2. *Reveria*

Diminuarea capacităţii de concentrare îl afectează pe elev la şcoală; el încearcă să fie atent, dar sfârşeşte visând cu ochii deschişi. Cu cât depresiunea se accentuează şi puterea de concentrare scade, adolescentul va fi tot mai puţin atent şi mai visător. În această fază, profesorul este cel în măsură să identifice starea de depresiune. Din nefericire, reveria este în mod obişnuit interpretată ca lene sau rea-voinţă. Totuşi, unul sau două simptome singure nu permit diagnosticarea depresiunii juvenile. Trebuie să observăm dezvoltarea gradată a unei constelaţii de simptome.

3. *Rezultatele slabe*

Pe măsură ce atenţia slăbeşte şi reveriile se înmulţesc, rezultatul firesc sunt notele slabe. Din nefericire.

104 Răspunsul părinţilor ia sfidarea adolescenţei această scădere este de obicei atât de lină încât e greu de sesizat. Din acest motiv este rareori asociată cu depresiunea. De fapt, părinţii, adolescentul şi profesorii au impresia greşită că materia este prea grea sau că adolescentul este interesat de alte lucruri. Dacă mediile ar scădea de la 10 la 6 într-un trimestru, înseamnă că este cazul să ne îngrijorăm. Dar rareori se întâmplă aşa. Mediile scad de la 10 la 9, de la 9 la 8 etc. Şi rareori ne gândim că ar fi vorba de-o depresiune.

4. *Plictiseala*

Pe măsură ce adolescentul visează tot mai mult, va ajunge la o stare de plictiseală. Plictiseala este normală la adolescent, mai ales pe la începutul adolescenţei, dar numai pentru scurte perioade de timp, o oră, două, uneori chiar o seară sau o zi, în cel mai rău caz două zile. Dar plictiseala prelungită, câteva zile sau mai mult nu este normală şi trebuie să ne avertizeze că ceva nu este în regulă. Puţine lucruri mă îngrijorează la fel de tare ca plictiseala prelungită la adolescent, mai ales la începutul adolescenţei. Plictiseala se manifestă prin dorinţa lui de a rămâne singur în camera sa pe perioade tot mai mari de timp, stând în pat, visând cu ochii deschişi sau ascultând muzică.

Adolescentul plictisit îşi pierde interesul faţă de lucrurile ce-i plăceau înainte, cum ar fi: sport, haine, maşini, hobby, cluburi, întruniri, întâlniri, activităţi sociale sau religioase.

5. *Depresiunea somatică*

Pe măsură ce plictiseala continuă şi se adânceşte, adolescentul alunecă încet în depresiunea moderată. Din acest moment el începe să sufere de ceea ce se numeşte *depresiune somatică*. Folosesc acest termen deoarece, deşi toate depresiunile sunt fiziologice sau au o bază neurohormonală, din acest moment simptomele încep să-l afecteze fizic direct. De exemplu, în depresiunea moderată, adolescentul începe să aibă dureri fizice.

Depresiunea adolescentului

Acestea pot apărea în diferite regiuni, dar cel mai des ca dureri de cap şi în regiunea de jos a sternului. Mulţi adolescenţi au astfel de dureri ce însoţesc depresiunea.

6. *Izolarea*

Aflat în această stare lamentabilă, adolescentul se poate izola de cei de vârsta sa şi, înrăutăţind situaţia, nu numai că-i evită, dar şi rupe legăturile cu ei într-un mod ostil, cu rea-voinţă şi cu brutalitate, încât îi îndepărtează, în consecinţă, ajunge foarte singur. Şi pentru că şi-a îndepărtat prietenii buni, se asociază cu cei rău văzuţi, care folosesc droguri sau au alte probleme. Situaţia devine din ce în ce mai îngrijorătoare.

Odată instalată o lungă perioadă de plictiseală, se pot întâmplă multe lucruri. Suferinţa psihică şi fizică din această fază poate deveni acută şi de nesuportat. Un adolescent într-o asemenea situaţie nu poate să-şi suporte la nesfârşit starea. În cele din urmă devine destul de disperat pentru a face ceva şi a-şi rezolva problema. Ce e mai uimitor este faptul că nici în acest moment el nu-şi dă seama că se află într-o stare depresivă. Capacitatea sa de a se ascunde în spatele negării este incredibilă şi, de aceea, depresiunea este foarte rar suspectată, până când se întâmplă o nenorocire.

Exteriorizarea depresiunii

Când un adolescent suferă de depresiune, care din moderată

devine gravă, va face ceva pentru a-şi uşura durerea şi nefericirea. Această acţiune determinată de depresiune este numită *exteriorizarea depresiunii* şi sunt mai multe feluri în care se realizează.

Băieţii tind să fie mult mai violenţi decât fetele. Ei pot încerca să-şi uşureze simptomele depresive furând, minţind, bătându-se, conducând nebuneşte sau prin alte acte antisociale. Una din acţiunile delincvente cel mai frecvent întâlnită astăzi la băieţi sunt *spargerile* (*intrarea*

). Aceste acţiuni au un anumit grad de pericol şi sunt incitante, îndepărtând oarecum durerea depresiei. Intrarea prin efracţie în case dă această senzaţie şi adesea este opera unor băieţi deprimaţi.

Desigur, există şi alte motive care duc la spargerea caselor. De aceea, când un adolescent este adus la mine pentru un astfel de motiv, una din preocupările mele este să aflu ce rol a jucat depresiunea în comportamentul său. Situaţia este critică, deoarece un adolescent deprimat nu răspunde adecvat ajutorului dacă depresiunea lui nu este tratată. Eu cred că ignorarea ei de cei ce o pot trăia este o mare neglijenţă. Din păcate, multe instituţii care se ocupă de adolescenţi se ocupă de comportament şi neglijează componenta depresivă a problemei copilului.

Fetele tind să se exteriorizeze în moduri mai puţin violente. Totuşi, din cauza modelelor orientate spre violenţă propagate de mass-media, tendinţa se schimbă. Fetele îşi exteriorizează depresiunea prin *promiscuitate sexuală*. Durerea poate fi mai puţin intensă în timpul unei relaţii fizice intime. Cu toate acestea, după săvârşirea actului, aceste fete nefericite se simt şi mai rău, mai abătute decât înainte, datorită autodegradării. Depresiunea şi o greşită imagine de sine sunt aproape întotdeauna la baza promiscuităţii fetelor. Este incredibil cât de mult putem ajuta o fată care are o asemenea problemă tratându-i depresia; şi cât de puţin putem neglijând-o.

Un adolescent îşi poate exterioriza depresia luând *droguri*. Marijuana şi depresiunea sunt o combinaţie foarte periculoasă, pentru

că marijuana îl face să se simtă mai bine. Marijuana nu este un anti-depresiv, ci mai degrabă blochează durerea. Din păcate, adolescentul se simte mai bine doar pentru că nu mai simte atât de tare durerea, dar când efectul marijuanei încetează, durerea revine. Apoi, pentru a obţine acelaşi efect, va trebui să mărească doza.

Depresiunea adolescentului

Acesta este modul obişnuit în care un adolescent devine un *consumator dependent*. Şi alte droguri pot să-l afecteze în acelaşi fel, aşa că, dacă dorim să ajutăm un adolescent care se droghează, trebuie să aflăm ce rol joacă depresiunea în folosirea drogurilor. Eu sunt sincer alarmat de faptul că un număr aşa de mare de specialişti şi instituţii ce se ocupă de reabilitarea adolescenţilor ce consumă droguri neglijează în asemenea măsură depresiunea.

Un alt mod prin care adolescentul îşi manifestă depresiunea este *tentativa de sinucidere*. Uneori tentativa este un gest prin care nu-şi doreşte moartea, ci doar atragerea atenţiei. Alteori doreşte cu adevărat să moară. Fetele au mult mai multe tentative de sinucidere decât băieţii, dar băieţii reuşesc mai des. Fetele folosesc în general metode mai puţin violente de sinucidere, cum ar fi pilulele, în timp ce băieţii folosesc metode violente: pistolul. De aici şi posibilitatea mai mare ca fetele să fie salvate. Cu toate acestea, am văzut foarte multe fete în pragul morţii sau pentru care nu s-a mai putut face nimic. Ce tragedie!

Remedii pentru depresiunea uşoară

Ce-am putea face să-i ajutăm pe adolescenţii noştri afectaţi de depresiune? întâi, trebuie să o depistăm din timp pentru a putea preîntâmpina o nenorocire. Aceasta înseamnă că trebuie să cunoaştem simptomele depresiunii juvenile. Cei care au nevoie de aceste informaţii sunt părinţii, profesorii, cei ce lucrează cu adolescenţii. Când depresiunea este identificată din timp, adică este în fază incipientă, este relativ uşor de tratat şi de stopat progresul ei sinuos.

Cu toate că depresiunile juvenile au cauze subiacente complexe în cazul lor, există adesea un factor sau un eveniment specific care sfârşeşte prin a-l copleşi

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei pe copil şi declanşează întregul spectru de simptome. De exemplu: moartea sau plecarea unei persoane importante pentru adolescent; o decepţie cum ar fi divorţul părinţilor" sau un conflict între ei; mutarea într-un loc nedorit. În astfel de cazuri, adolescentul se simte singur, abandonat, lipsit de dragoste. Este vital ca înainte de toate să-i arătăm că ne pasă de el şi că-l iubim. îi vom arăta aceasta petrecând mai mult timp cu el ca să-i permitem să coboare garda psihologică şi să putem comunica eficient. După aceea, afecţiunea noastră exprimată prin privire, mângâiere şi atenţie concentrată va avea o semnificaţie deosebită pentru el.

Dacă problema este un conflict în familie, de exemplu divorţul, adolescentul are nevoie să fie ajutat pentru a-şi evalua sentimentele faţă de acest fapt; el trebuie să-şi dea seama că divorţul nu se produce din vina sa şi că nu poate face nimic ca să-l împiedice.

Adolescenţii sunt foarte sensibili la problemele dintre părinţi şi, din nefericire, cei mai mulţi părinţi cred că, după absolvirea liceului, lor nu le mai pasă de ceea ce se întâmplă acasă. Dar cât de grav se înşală!

Îmi amintesc de prima vizită pe care i-am făcut-o lui Carey când a plecat la facultate. Am mers împreună cu vreo douăzeci de prieteni de-ai ei la o gustare, într-o seară. Toţi erau în anul întâi şi pentru prima dată departe de casă. Fiecare mi-a zis cât de mult le plăcea şcoala, noii prieteni, viaţa de student, dar şi-au manifestat şi sentimentul de frustrare din cauza comunicării mai slabe cu părinţii: puţine telefoane, scrisori, vizite.

Cei mai mulţi părinţi nu-şi dau seama cât de traumatizantă este această perioadă din viaţa unui tânăr şi cât de important este să continue să-i asigure o bază „domestică" solidă şi stabilă. Cea mai nepotrivită perioadă pentru divorţ este când adolescentul se pregăteşte să plece de acasă. Părăsirea căminului, mai ales pentru

Depresiunea adolescentului prima dată, este un eveniment dintre cele mai neliniştitoare, declanşatoare de anxietate şi este cea mai mare sursă de nesiguranţă în viaţa cuiva. Într-o astfel de perioadă,

principala sursă de siguranţă a adolescentului sunt părinţii şi căminul. Divorţul în această perioadă zdruncină greu sursele stabilităţii adolescentului. Dar este incredibil cât de naivi sunt unii oameni şi cât de mulţi părinţi divorţează imediat ce copilul lor a plecat la facultate. Aceasta are un efect profund asupra sistemului de valori al adolescentului, subminându-i credinţa în caracterul sacru al căsătoriei. îi lasă prea puţine ocazii de a-şi rezolva sentimentele de frustrare, mânie, anxietate, respingere şi frică faţă de părinţi, înainte de a se gândi el însuşi la căsătorie. Aceste conflicte lăuntrice nerezolvate pot să-i afecteze chiar propria căsătorie şi să-i producă mai târziu conflicte cu soţul/soţia sa.

Depresiunea moderată şi depresiunea gravă

Cu cât depresiunea se adânceşte, apare o complicaţie foarte serioasă. Procesul gândirii începe să fie afectat. În depresiunea moderată şi în cea gravă, adolescentul îşi pierde capacitatea de a gândi clarv logic şi raţional. Judecata i se deteriorează pe măsură ce-şi pierde capacitatea de menţinere a unei perspective sănătoase şi se concentrează tot mai mult asupra detaliilor morbide, deprimante. Perceperea realităţii se deformează, în special când îşi dă seama de ceea ce gândesc alţii despre el; are impresia că totul este fără sens, fără valoare şi că nu mai are rost să trăiască.

Din acest moment apar tulburări de gândire şi, pe măsură ce îşi pierde capacitatea de-a gândi şi comunica în mod clar şi raţional, orice consiliere devine din ce în ce mai puţin eficace. O situaţie îngrozitoare! Cum să ajutăm un adolescent cu care nu mai putem discuta? O astfel de situaţie cere un ajutor medical, căci atunci când

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei adolescentul îşi pierde capacitatea de-a fi logic, rezonabil şi raţional, adolescentul începe să-şi exteriorizeze depresiunea într-un mod autodistructiv.

Nu puteţi considera depresiunea juvenilă ca o fază care se va rezolva de la sine, căci această suferinţă înşelătoare tinde să se agraveze, dacă depresiunea nu este identificată şi tratată.

Depresiunea şi drogurile

Aşa cum am menţionat, un adolescent deprimat este susceptibil

de a consuma droguri din două motive: mai întâi, multe droguri, în special marijuana, blochează (sau amorţesc) suferinţa provocată de depresiune. În al doilea rând, multe voci afirmă astăzi că drogurile nu sunt nocive. Este o practică comună a unor profesionişti şi chiar a unor instituţii de a spune adolescenţilor că nu este rău să folosească marijuana atâta timp cât nu beau alcool. E uluitor cât de mulţi adolescenţi şi adulţi cred cu adevărat că marijuana nu este dăunătoare! în fiecare zi vedem efectele acestui drog subtil şi periculos.

De curând am internat în spital un băiat de cincisprezece ani din cauza abuzului de droguri, depresiune gravă şi tulburări de comportament. Aveam deja o evaluare iniţială a acestui caz bazată pe examenele medicului şi a analizelor de sânge. Am putut constata că avea o anemie avansată. Organismul său pierduse treptat capacitatea de a produce sânge datorită abuzului de droguri. Înainte de a-i trata problemele psihice, a trebuit să-l transferăm la centrul medical universitar pentru transplant de măduvă. Şansele de vindecare erau foarte mici.

Toate acestea ne fac să insistăm din nou asupra obligaţiei absolute pe care o au părinţii de a supraveghea libertatea adolescentului şi faptul de a nu-i acorda acestuia decât privilegii şi libertăţi bazate pe încrederea pe

care o au în el şi pe decenţa activităţii. Dacă adolescentul ştie că îl iubiţi cu adevărat şi că vă pasă de el, e foarte probabil să vă asculte şi va lua în seamă sfaturile dumneavoastră privind propria-i siguranţă. De aceea trebuie să-i menţineţi plin rezervorul emoţional! Numai astfel veţi putea să-l ajutaţi să evite consecinţele cedării la presiunile prietenilor lui care vor să-l antreneze în consumul de droguri. Trebuie să-i amintiţi mereu să fie atent să nu mănânce sau să bea fără să se asigure că cineva nu i-a strecurat vreun drog. La o petrecere dubioasă este cel mai bine să se evite să bea ceva. preparat acolo sau să primească mâncare sau băutură de la cineva pe care nu-l cunoaşte prea bine. S-ar putea ca aceste avertismente să pară prea suspicioase,

dar am văzut cu ochii mei cum o singură doză de drog poate să dăuneze dezvoltării psihice a adolescentului.

Cel mai înspăimântător aspect al consumului de droguri este modul în care afectează procesul gândirii adolescentului. Am văzut numeroşi adolescenţi care nu pot gândi normal şi logic după o singură doză de drog. Tulburarea procesului gândirii este deseori atât de subtilă, încât nimeni nu o poate detecta, dar rezultatele sunt devastatoare. Capacitatea adolescentului de a se raporta în mod pozitiv la oameni se deteriorează. El vine cu idei rele şi adesea bizare despre oameni, valori, autoritate, societate şi despre sine. Interpretează greşit oamenii şi motivaţiile lor. Mai grav, nu poate gândi clar, are idei confuze şi este uşor de manipulat de grupurile de vârsta lui, de secte sau indivizi care nu caută decât să-l exploateze.

Ce poate fi mai înspăimântător decât oamenii care nu pot gândi cu precizie şi au idei şi valori deformate! Vreţi să fiţi siguri că adolescentul va parcurge perioada adolescenţei fără ca aptitudinile sale intelectuale, sociale şi psihologice să fie atinse şi distruse? Dacă da, atunci

112 Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei iubiţi-vă adolescentul, aveţi mare grijă de el şi supravegheaţi-l îndeaproape. Sarcina este grea, dar răsplata merită efortul. Să-l vezi pe copilul tău devenind un adult matur, sensibil, independent şi cu o gândire corectă este una din marile recompense ale vieţii.

Formarea intelectuală a adolescentului

Dacă vreţi să-l pregătiţi pe adolescent pentru un viitor în această lume iraţională, trebuie să-l învăţaţi să gândească clar din două motive de bază. Primul e că omul nu poate avea o credinţă sau un sistem de valori morale puternice, consecvente şi durabile, dacă nu e în stare să gândească limpede. O credinţă solidă, durabilă şi care ne ajută să găsim sensul vieţii nu poate fi o credinţă oarbă; trebuie să fie consecventă cu lumea reală şi trebuie să dea răspunsuri raţionale la problemele profunde ale vieţii.

Al doilea motiv pentru care trebuie să-l învăţaţi pe adolescent să gândească clar este că există prea multe decizii şi acţiuni întreprinse

nu pe baza unei judecăţi atente, logice, ci pe nişte capricii iraţionale şi impulsive.

Un astfel de exemplu este ocuparea ambasadei SUA din Iran în 1979. Indiferent cum interpretaţi cauzele acestui atac, actul în sine nu a fost *raţional*. Singurul mod de a-l înţelege este să vă imaginaţi furia emoţională şi iraţională din spatele său. Dar, în timp ce capturarea ostaticilor de către iranieni putea părea un incident izolat, tipul de gândire care a controlat întreaga acţiune este mult mai des întâlnit decât suntem dispuşi să admitem. Este foarte uşor să credem că oamenii care comit sau susţin acţiuni iraţionale *înţeleg* într-adevăr lucrurile, dar se folosesc de mijloace fanatice pentru a-şi atinge scopurile.

e 8 – Adolescentul – copilul meu

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

Cum aş vrea să fie aşa! Pentru că, după aceea, ne-am putea înţelege cu ei. *Adevărul este însă că acest tip de oameni cred cu adevărat că au acţionat raţional şi logic*. Este foarte important să-l învăţaţi pe adolescent să gândească raţional, logic şi sistematic (menţinând faptele în ordinea potrivită). Una dintre cele mai bune arme pe care i-o puteţi da este capacitatea de a-şi evalua gândirea, astfel încât să poată avea încredere în ea şi s-o poată modifica în lumina unor noi cunoştinţe. În plus, trebuie să înveţe să vadă erorile dintr-o gândire greşită şi să înţeleagă cum se ajunge la concluzii false. Cum îl puteţi ajuta pe adolescent să procedeze astfel?

Dezvoltarea intelectuală

Este important să înţelegem că dezvoltarea intelectuală a unui copil se face în etape şi că factorul cel mai important în determinarea gradului în care copilul stăpâneşte fiecare fază a gândirii intelectuale este gradul de afecţiune pe care o primeşte. Cu cât vă iubiţi mai mult copilul în mod necondiţionat şi sincer, cu atât se va dezvolta mai bine intelectual. Cu cât copilul dumneavoastră se simte mai iubit, cu atât va reuşi mai bine să înveţe să gândească clar şi logic; cu cât va fi mai puţin iubit, cu atât mai slabă îi va fi judecata.

Pentru a avea o gândire sănătoasă şi solidă, adolescentul trebuie

să aibă mai întâi o imagine bună despre sine. Astfel se va putea maturiza şi va putea deveni un om înţelept şi înţelegător, cu o perspectivă corectă şi stabilă, în special asupra propriilor emoţii. Tânărul care nu este bine hrănit emoţional poate avea un slab control asupra gândirii sale şi poate fi copleşit de sentimente. În primul rând trebuie să satisfacem nevoile emoţionale ale adolescentului.

Am consultat recent un copil de paisprezece ani, foarte bine clădit, care şi-a atacat antrenorul de base-ball

Formarea intelectuală a adolescentului cu o crosă şi l-a rănit. Băiatul credea că actul său era pe deplin justificat, declarând că a avut tot dreptul să-şi atace antrenorul, deoarece el şi fiul său luptau pentru acelaşi loc în echipă şi el era defavorizat.

Acest tip de raţionament greşit pe care l-a exprimat băiatul se numeşte *asociere liberă*. Folosind asocierea liberă, oricine poate justifica orice. Un raţionament atât de confuz este ilogic şi periculos şi este tot mai des întâlnit la adolescenţii de azi. Din păcate, acest mod greşit de a gândi este subtil şi greu de depistat în relaţiile obişnuite, dar este unul din principalele motive pentru care mulţi adolescenţi nu sunt pregătiţi pentru o viaţă matură.

Trebuie să pândiţi ocaziile în care să-l învăţaţi să facă asociaţii corecte şi exacte în procesul gândirii. Un adolescent obişnuit nu poate gândi suficient de abstract decât după împlinirea vârstei de cincisprezece ani şi atunci abia începe. De aceea, un adolescent la începutul şi mijlocul adolescenţei va crede că părinţii lui greşesc sau că nu ştiu bine. Mai târziu, când procesul gândirii se maturizează, el începe să gândească abstract şi va începe să-şi înţeleagă părinţii şi să le respecte părerile.

Trebuie să fiţi înţelegători, răbdători şi plini de dragoste în această perioadă dificilă, învăţându-l să gândească clar, depistând asociaţiile greşite de idei şi corectându-le.

Afirmarea intelectuală

Pentru a învăţa să gândească bine, un adolescent are nevoie de afirmare intelectuală. Pentru ca un om să poată gândi creativ, trebuie să se respecte pe sine, nu numai emoţional şi fizic, ci şi intelectual.

Trebuie să primească apreciere pentru capacitatea sa de gândire. Asta nu înseamnă că trebuie să-i dăm impresia că are întotdeauna dreptate, ci să-l încurajăm să aibă tot mai mult respect

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei pentru capacitatea sa de a gândi şi de a rezolva problemele.

Cei mai mulţi adolescenţi nu pot avea acest sentiment de încredere, de siguranţă de sine şi de aprobare personală dacă n-au primit înainte încrederea şi aprobarea din partea părinţilor sau a altei figuri de autoritate. Mulţi părinţi fac greşeala de a-i critica mereu pe adolescenţii lor, dar un adolescent se va simţi competent numai dacă va fi aprobat, lăudat, apreciat, precum şi corectat.

Nu le puteţi da aceste daruri preţioase decât dacă-i stimulaţi intelectual. Aceasta înseamnă să fiţi întotdeauna gata să discutaţi cu el orice doreşte el. Înseamnă să le ascultaţi ideile până la capăt, indiferent de reacţia dumneavoastră. Apoi, în loc să începeţi prin a le arăta greşelile sau să vă certaţi cu ei, puteţi discuta arătându-le respect, luând în considerare punctul lor de vedere şi apoi să-l exprimaţi calm pe-al dumneavoastră. O astfel de discuţie trebuie să se asemene foarte mult cu conversaţia dintre doi buni prieteni. Procedând astfel, nu abandonaţi autoritatea părintească, ci le arătaţi respect pentru ideile lor, dându-le de înţeles că părerile lor sunt bune şi preţuite. Dacă adolescentul simte că-l iubiţi şi-l respectaţi, va încorpora treptat unele din opiniile şi valorile dumneavoastră în gândirea lui.

Din nefericire, mulţi părinţi refuză să discute cu adolescenţii lor, într-un cadru de împărtăşire reciprocă a ideilor, ci continuă să le vorbească de sus, ca unor copii mici. Aceasta îi face să creadă că părerea lor nu contează. Ei nu sunt stimulaţi intelectual, nu se simt iubiţi cu adevărat de către părinţii lor şi nu se simt respectaţi, ci sunt răniţi şi supăraţi.

Adăugaţi la acestea faptul că ei nu ştiu dacă ideile lor sunt corecte sau incorecte, logice sau iraţionale.

Formarea intelectuală a adolescentului

Neprimind nicio reacţie din partea părinţilor, ei nu pot şti dacă ideile lor sunt bune de ceva.

Cei mai mulţi adolescenţi nu ştiu dacă au sau nu dreptate în privinţa subiectelor la care se gândesc, ceea ce-i împinge să caute părerea altora, care s-ar putea să nu se gândească întotdeauna la binele lor. Când se înstrăinează prea tare de familie şi nu acceptă opiniile şi valorile părinţilor sau ale altor autorităţi legitime, ei încep să asculte de alţii, care vor să le facă rău pe plan psihic, emoţional, fizic sau spiritual.

E bine să vă asiguraţi că adolescentul se simte iubit necondiţionat prin privirea, atingerea şi atenţia pe care i le acordaţi. Daţi-i şansa afirmării intelectuale ascultându-l cu atenţie şi observând cum gândeşte şi trage concluzii. Respectaţi-l, oferindu-i părerea dumneavoastră fără să-l criticaţi sau să-i atacaţi modul de gândire.

Doar când adolescentul va vedea că-l consideraţi o persoană responsabilă, cu o gândire independentă, va avea încredere în capacitatea sa de a gândi clar şi va progresa spre maturitatea intelectuală.

Atunci când îi criticaţi opiniile, el se va supăra, probabil, şi va avea resentimente, devenind tot mai sfidător şi refractar la schimbări. Dacă se întâmplă aşa, el va avea opinii imature, egoiste şi incorecte, pe care le va vehicula şi în viaţa de adult. Cu toţii cunoaştem adulţi cu idei false şi bizare. Aceşti nefericiţi au dificultăţi în înţelegerea relaţiilor sociale, spirituale şi emoţionale. Ei tind să fie întotdeauna de partea celor mulţi şi adesea susţin opinii nerealiste şi antagoniste.

Învăţaţi-i prin exemplu

Ca părinte, am avut şi eu partea mea de greşeli şi, ca autor, am avantajul de-a alege exemplele pe care le doresc, iată aşadar un caz care ilustrează cum am putut să-l educ intelectual pe fiul meu David. Cred că am făcut

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei faţă situaţiei, căci am încercat, fără să-l critic, să-i arăt unde gândirea sa era ilogică şi prea simplistă, iar apoi să-l învăţ să gândească mai matur.

David ştie care sunt emisiunile de la televizor pe care eu şi mama lui îi permitem să le vadă şi ne ascultă. Totuşi, într-o seară se uita la un program care nouă nu ne plăcea: „Love Boat”. Când i-am

amintit lui David că nu doream să-l urmărească a întrebat: „De ce nu?”, şi apoi a adăugat că nu vede nimic rău în el, pentru că „nimeni nu făcea nimic rău”.

Acest raţionament sună cunoscut? Afirmaţia lui David exemplifică stadiul moralităţii societăţii noastre: „Pot să fac ce-mi place, numai să nu fac rău altcuiva”. Dar tocmai această atitudine este cea pe care eu şi Pat nu o aprobăm la unele programe TV, deoarece promovează o filosofie subtilă şi periculoasă.

Am fost foarte ispitit să sar la David şi să-l critic pentru felul său superficial şi imatur de a gândi. Dar, slavă Domnului, mi-am amintit că el are nevoie de *afirmare intelectuală* şi de *antrenament* pentru a învăţa să gândească matur. Aşa că am zis: „Înţeleg ce vrei să spui, David, dar eu cred că „Love Boat” este hedonist şi narcisist”. (Cuvintele i-au atras atenţia).

El a replicat: „Ce înseamnă asta?”

Am răspuns: „lată ce: hai să luăm un dicţionar şi să vedem”. (Apropo, folosirea dicţionarului mi-a fost de mare folos când i-am învăţat pe copiii mei concepte dificile.)

Am căutat *împreună* cuvintele. Apoi am discutat di spre înţelesul cuvintelor *hedonist şi narcisist* până când am fost sigur că Le-a înţeles. Dar, ca orice adolescent în forare, David a înţeles definiţiile, dar nu şi legătura dintre ele şi viaţă, l-am spus: „David, crezi că un om hedonist şi narcisist poate fi un bun soţ, soţie, mamă sau tată? Uită-te la mama ta: este egoistă? Nu-i pasă decât de ea şi se gândeşte foarte puţin la ceilalţi? Este mânată doar de

Formarea intelectuală a adolescentului propriile ei plăceri şi nu de grija pentru alţii?” Acest lucru a aprins o luminiţă în capul lui. S-a gândit la tot ceea ce făcuse mama pentru el în ziua aceea, cu toate că nu se simţise prea bine.

M-am bucurat foarte mult când, în cele din urmă, David a răspuns: „Înseamnă că o persoană egoistă este preocupată doar de plăcerile sale, în loc să-i pese şi de alţii”.

Apoi, David şi cu mine am discutat despre modul cum „Love Boat” afişa egoismul, atitudini egocentrice şi foarte puţină grijă pentru

bunăstarea altora.

A-l învăţa pe un adolescent să gândească clar este dificil, cere. timp şi merge încet. Dar, dacă nu clarificăm problemele – ca cea de mai sus – aceste atitudini îl vor influenţa în mod subtil.

Fiţi consecvenţi

Unul din motivele pentru care adolescentul este dezorientat în problemele morale este că părinţii nu-şi asumă responsabilitatea de a le comunica convingerile personale. Alţi părinţi afirmă că ei cred în valorile spirituale, dar nu le trăiesc. Mulţi părinţi, inclusiv creştini, au dificultăţi cu propriul lor comportament. Creşterea frecvenţei devierilor sexuale, a abuzului faţă de minori şi escrocarea sunt alarmante.

Nimic nu-l contrariază mai tare pe adolescent ca inconsecvenţa vieţii părinţilor, mai ales în probleme despre care aceştia afirmă că au o mare valoare, pentru ca apoi să le trateze ca pe nişte lucruri de nimic. Cum pot părinţii să-şi înveţe adolescenţii să gândească clar despre valorile morale şi spirituale, când propria lor viaţă demonstrează contrariul?

Cred că trebuie să rezolvăm comportamentul greşit care distruge fibra morală a societăţii noastre. În mod cert

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

Dumnezeu ne va judeca pentru lipsa de disciplină şi autocontrol din vieţile atâtor oameni care îşi spun creştini. Dragi părinţi, haideţi să facem ordine în vieţile noastre comportându-ne în permanenţă aşa cum doreşte Dumnezeu. Apoi vom putea invoca promisiunile Domnului pentru copiii noştri.

Formarea spirituală a adolescentului

Generaţia adolescenţilor de azi este numită adesea „generaţia apatică”. Din păcate, mulţi dintre ei sunt indiferenţi, mai ales faţă de viitor. Multora din tinerii care sunt speranţa de mâine a ţării noastre le lipseşte vitalitatea, vioiciunea şi entuziasmul pe care am dori să le vedem la ei.

De ce atât de mulţi adolescenţi sunt apatici? De ce le lipseşte iniţiativa şi motivaţia? Motivul principal este că au prea puţină

încredere în viitor. O astfel de deznădejde este mai gravă decât agresiva şi violenta atitudine protestatară de la sfârşitul anilor ’60. Cu toate că tinerii de atunci apărau o cauză rău direcţionată şi prost îndeplinită, cel puţin au avut o cauză care reflecta o speranţă, speranţă în ţara lor, în modul lor de viaţă şi, cel mai important, în ei înşişi.

Nu vedem acelaşi lucru astăzi. Starea de spirit cea mai frecventă a tinerilor de azi este *lipsa de speranţă*, *neajutorarea* şi *disperarea*. Ca părinţi, ne întrebăm cum e posibilă o astfel de situaţie dezolantă! Mulţi din dragii noştri tineri arată de parcă ar avea inimile zdrobite. De ce au atât de puţină încredere în viitor?

Este uşor să arătăm cu degetul spre o lume nemiloasă şi spre evenimente cum ar fi: genocidul din Cambodgia, foametea mondială, agresiunea URSS.

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescente poluarea etc. Dar ele *nu sunt* cauzele deznădejdii şi ale disperării adolescenţilor.

Strămoşii noştri au făcut faţă în trecut în vremuri la fel de dificile, periculoase, frustrante, şi în situaţii şi mai puţin sigure. Au făcut faţă unor dificultăţi ca marea criză economică, holocaustul şi alte orori ale celui de-al doilea război mondial. Dar tinerii de atunci nu erau atât de fără speranţă şi disperaţi ca cei de astăzi.

Atitudinea şi starea de spirit a tineretului unei naţiuni reflectă atitudinea şi starea de spirit a adulţilor. Uneori tineretul preferă să se alieze cu cei mari, mai cu seamă când securitatea naţională este ameninţată. Altă dată tineretul protestează împotriva *status-quo*-ul*ui*, mai ales când sesizează ipocrizia. Dar azi nu vedem atitudini nici pro, nici contra, ci mai degrabă o inerţie care prevesteşte o nenorocire. Ce anume din lumea adulţilor reflectă tinerii astăzi? Deprimare, pesimism, melancolie şi disperare. Cum ar putea un adolescent să reacţioneze pozitiv într-o astfel de atmosferă? Un adolescent trebuie să vadă ceva pozitiv şi viabil pentru a se însufleţi.

Din nefericire, adolescenţii nu au o perspectivă istorică, ca să poată privi înapoi şi să înveţe din experienţa strămoşilor lor. Ei sunt limitaţi la prezent şi viitor. Prin urmare, ei îşi construiesc atitudinea şi starea de spirit după climatul curent predominant faţă de prezent şi

după atitudinile curente predominante faţă de viitor.

Unul din motivele importante pentru care adolescenţii noştri au probleme în formarea unei atitudini pozitive este că noi, adulţii, nu le transmitem hotărârea, speranţa şi încurajarea necesare pentru a face faţă viitorului. Noi, cei din generaţia veche, se pare că oferim adolescenţilor noştri atitudini ciudate şi nesănătoase, care sunt în mare parte false şi cu siguranţă împotriva Scripturii. Aproape fără să ne dăm seama, noi, adulţii, le dezvoltăm o orientare de viaţă nesănătoasă, necreativă, defensivă şi

Formarea spirituală a adolescentului pasivă, l-am lăsat pe alţii să ne determine sistemul de valori şi concepţia despre viaţă. Mulţi dintre noi cred:

că noi suntem prima generaţie care se confruntă cu crize;

că lumea era întrucâtva un loc mai plăcut, mai bun şi mai sigur decât astăzi, până la apariţia problemelor de astăzi;

că lumea se deteriorează atât de rapid, încât este inutil şi ridicol să facem planuri sau să ne pregătim pentru viitor, din moment ce s-ar putea să nu mai fie niciun viitor. Nu trebuie să ne mire că un adolescent care ştie prea puţin despre istoria omenirii şi încă mai puţin despre marile promisiuni ale lui Dumnezeu va cădea într-un astfel de pesimism sufocant şi distrugător de speranţe.

Am devenit un popor ale cărui atitudini şi sisteme de valori sunt atât de uşor influenţate de alţii. Tindem să devenim disperaţi când ceva nu mai merge la fel de bine ca altă dată, ignorând lucrurile care *sunt* bune. Uităm să ne numărăm binecuvântările! Am văzut oameni disperaţi din cauza celor mai banale lucruri. Pe de altă parte, avem tendinţa de a reacţiona exagerat de pozitiv la lucruri la fel de neînsemnate, cum ar fi o maşină nouă sau haine noi. De ce ar trebui să ni se pară ciudat că adolescenţii noştri sunt atât de uşor influenţaţi de formaţii de muzică rock sau de secte, când noi înşine suntem influenţaţi în aceeaşi măsură de televizor şi de diferite grupuri de interes?

Înţeleg că un necredincios se simte dezorientat, nedumerit şi disperat în felul acesta, dar mi-e greu să înţeleg cum poate un creştin

să cadă în această capcană a disperării. Şi totuşi, văd atât de mulţi creştini cedând influenţelor pesimiste şi-i văd pe adolescenţii lor nereuşind să găsească acea ancoră dătătoare de speranţă şi de pace pe care o oferă Hristos poporului Său.

Mi-ar plăcea ca adolescenţii noştri să primească mesaje de *speranţă*, *încurajare* şi *provocare*. Dar, în

124 Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei general, generaţia noastră a pierdut contactul cu *moştenirea sa spirituală*. Desigur, avem probleme, unele complet noi; dar şi bunicii şi bunicile noastre au avut. De ce nu putem face faţă crizelor noastre şi dificultăţilor fără depresii prevestitoare şi fără sentimente fataliste de disperare şi moarte?

Ziua de apoi în vremuri tulburi, unele grupări religioase şi învăţători au încercat să fugă de responsabilităţi izolându-se şi aşteptând ziua judecăţii de apoi. În loc să folosească pasajele din Biblie aşa cum Le-a lăsat Dumnezeu – cuvinte care să dea speranţă şi încredere – aceşti profeţi autoproclamaţi au folosit Scriptura pentru a vesti iminenţa judecăţii de apoi. Mesajul nu aduce nicio speranţă: sfârşitul va veni curând, aşa că nu mai are rost să ne rezolvăm problemele sau să asigurăm o viaţă mai bună copiilor noştri. Rezultatul este o stare de paralizie spirituală şi emoţională. De asemenea, încurajează atitudinea: „Să mâncăm, să bem şi să ne veselim, căci mâine vom muri”.

Imaginaţi-vă că sunteţi un adolescent într-o astfel de atmosferă. Într-o perioadă în care tinerii ar trebui să se pregătească pentru o viaţă de realizări şi pentru a contribuţie în lumea în care trăiesc, ei văd că atitudinea generală este de a trăi cât mai bine astăzi, pentru că ziua de mâine, dacă vine, s-ar putea să nu mai merite să fie trăită.

Astfel de previziuni îi împiedică pe adolescenţi şi pe adulţi să-şi asume vreo responsabilitate. După ce a citit o carte despre „sfârşitul lumii”, o mamă a afirmat: „Nu pot să nu mă întreb de ce-ar trebui să-mi mai cresc copiii sau să încerc să-i pregătesc pentru un viitor inexistent!” Un bărbat care a citit o carte cu acelaşi subiect a spus: „Mă

Formarea spirituală a adolescentului bate gândul să renunţ la

serviciu şi la toate. La ce să mai continui?”

Într-o astfel de atmosferă de zădărnicie escatologică crescândă, este greu să luptăm cu cinismul, să evităm drogurile şi să nu abandonăm totul. Când sfârşitul lumii este proclamat de creştini fără a-l echilibra cu speranţă şi încredere în promisiunile lui Dumnezeu şi în dragostea lui Hristos, este oare de mirare că înşişi creştinilor le este tot mai greu să trăiască o viaţă responsabilă, curajoasă şi productivă?

Pesimismul nu este propovăduit de Hristos. Mesajul Lui este unul de speranţă şi bucurie. Vorbind despre zilele din urmă, Iisus zicea: „Cât despre ziua aceea sau ceasul acela nu ştie nimeni, nici îngerii din ceruri, nici Fiul, ci numai Tatăl. Luaţi seama, vegheaţi şi rugaţi-vă, căci nu ştiţi când va veni vremea aceea” (Marcu 13: 32 – 33). Trebuie, deci, să veghem în aşteptarea venirii Sale şi să ne rugăm, nu să abandonăm totul sau să fim pesimişti în privinţa viitorului. Nu trebuie să abandonăm responsabilitatea morală de a trăi o viaţă sfântă şi de a ne transmite valorile copiilor noştri. Scripturile ne încurajează să fim plini de bucurie şi de speranţă, optimişti şi să ne aşteptăm la ceva bun din partea Domnului.

Mulţi dintre noi cad pradă subtilelor influenţe ale profeţilor zilei de apoi şi devin din ce în ce mai pesimişti şi mai înspăimântaţi. Este *greşit*, pentru că noi trebuie să-L ascultăm pe Hristos, iar El ne spune să avem *credinţă* şi speranţă. Credinţa în El şi în Cuvântul Său ne mângâie, ne dă pace şi încredere. O astfel de credinţă ne călăuzeşte şi ne dă puterea de a rezolva problemele şi de a privi spre viitor cu încredere. Adolescenţii oglindesc deprimarea, disperarea şi pesimismul nostru, fiindcă noi am pierdut perspectiva moştenirii noastre spirituale.

Dacă noi, părinţii, am putea avea o imagine globală a istoriei, ne-am vedea locul – un loc extrem de

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei important şi incitant. Noi suntem doar un capitol în planurile lui Dumnezeu şi în cartea istoriei, iar planurile şi istoria Lui nu se vor sfârşi niciodată. Când capitolul nostru se va încheia, eu aş vrea să privesc înapoi şi să ştiu că noi, cei ce suntem poporul lui Dumnezeu, am făcut voia Lui şi

am rămas neclintiţi în credinţa noastră în El şi în bunătatea Lui. Vreau să am satisfacţia că nu am cedat presiunilor lumii de a folosi resursele proprii pentru „experienţe" astăzi, cu preţul sacrificării privilegiului pe care Dumnezeu ni-l dă de a trăi o viaţă sfântă şi dreaptă. Vreau să pot spune împreună cu Pavel: „M-am luptat lupta cea bună, mi-am isprăvit alergarea, am păzit credinţa" (2 Tim. 4: 7).

Dumnezeu să ne ajute să ne isprăvim alergarea şi să păzim credinţa, pentru că făcând aceasta cât putem mai bine, îi ajutăm pe adolescenţii noştri mai mult decât făcând drice altceva. Dar, pentru a le da speranţă, credinţă şi optimism, trebuie mai întâi să le avem noi înşine.

„Arată-mi cum să trăiesc".

Unul din strigătele adolescenţilor de astăzi este ca părinţii să le dea un sistem de valori morale şi etice care să-i călăuzească. Ei îşi exprimă această nevoie în moduri diferite. Unii spun că vor un „standard după care să-şi conducă viaţa". Alţii zic că au nevoie de „un sens în viaţă". Adolescenţii disperaţi suspină după „ceva care să le arate cum să trăiască", sau după „ceva de care să se agaţe", sau după o „călăuzire superioară".

Aceste nevoi disperate nu sunt simţite doar de câţiva adolescenţi nemulţumiţi şi nefericiţi. Majoritatea adolescenţilor le cunosc şi sunt foarte dezorientaţi în acest domeniu atât de important al vieţii lor. Din nefericire, foarte rar întâlnim adolescenţi care cred că viaţa lor are sens şi scop, care îşi găsesc pacea lăuntrică şi care au o perspectivă sănătoasă, care să le permită să trăiască în

Formarea spirituală a adolescentului această lume confuză şi înspăimântătoare, mereu în schimbare.

La început, copilul aşteaptă ca părinţii să-l călăuzească în viaţă. Condiţia ca el să găsească aceste lucruri la părinţii săi e determinată de două aspecte: dacă părinţii săi au găsit ei înşişi un sens al vieţii şi dacă copilul poate să accepte şi să-şi însuşească valorile lor. Unui copil care nu se simte iubit cu adevărat îi va fi foarte greu.

Să analizăm prima condiţie a posibilităţii de a da sens vieţii unui cânăr. Noi, părinţii, avem nevoie de o temelie pe care să întemeiem

propriile vieţi şi care să reziste în timp. Această bază solidă trebuie să facă faţă tuturor problemelor vieţii: nevoile căsniciei, crizele financiare, relaţiile cu copiii noştri, implicaţiile crizei energetice, contradicţiile dintr-o societate în schimbare, ale cărei standarde spirituale sunt din ce în ce mai coborâte. Trebuie să avem această temelie pentru a o putea transmite copiilor noştri.

Comoara nepreţuită dătătoare de mângâiere şi pace de care are nevoie fiecare inimă este o Persoană. Ea este extrem de aproape şi totuşi nu poate fi împărţită cu altcineva. Dă putere în vremuri de încordare şi aduce mângâiere în vremuri de tristeţe. Ea ne dă înţelepciune când nu ştim ce să facem şi ne corectează când greşim. Ea ne asigură ajutorul când avem nevoie şi ajutorul Său nu va înceta niciodată pentru că Ea ne călăuzeşte mereu şi este lângă noi „mai aproape decât un frate". Ne dă ordine pe care să le îndeplinim, dar promite minunate recompense pentru supunere. Uneori ne lasă să suferim pierderi, dureri, necazuri, dar întotdeauna ne dă în schimb ceva mai bun. Ea nu. Se impune, ci aşteaptă cu răbdare să o invităm în vieţile noastre. Nu ne obligă să facem voia Sa, dar este dureros de dezamăgită când facem răul. Ea doreşte să o iubim pentru că Ea ne-a iubit mai întâi, dar ne lasă libertatea de a o alege sau de a o respinge. Vrea

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei să aibă grijă de noi, dar nu vrea să ne forţeze. Cea mai mare dorinţă a Sa este de a fi Tatăl nostru, dar nu ne obligă. Dacă dorim ceea ce doreşte şi Ea: o relaţie Tată-copil, plină de iubire şi tandreţe, trebuie să-l acceptăm oferta. Este o Persoană prea curtenitoare pentru a ne forţa. Aşteaptă să devenim copiii Săi. Aţi ghicit, desigur, că este vorba de Persoana lui Dumnezeu. Relaţia personală, intimă cu Dumnezeu, prin Fiul Său Iisus Hristos, este cel mai important lucru în viaţă. Este acel „ceva" după care tânjeşte tineretul nostru: „sensul vieţii", „ceva pe care să pot conta", „ceva care să-l mângâie când totul pare să se năruie". Totul este acolo, în El!

Îl cunoşti? Dacă nu, caută ajutorul unui pastor sau al unui prieten creştin.

A doua cerinţă este ca un copil să se identifice cu părinţii săi pentru a putea accepta şi însuşi valorile lor.

După cum vă amintiţi, dacă un adolescent nu se simte iubit şi acceptat, el are reale dificultăţi în a se identifica cu părinţii, tinzând să reacţioneze la călăuzirea părintească cu mânie, resentimente şi ostilitate. El priveşte fiecare cerinţă (sau poruncă) părintească ca pe o obligaţie neplăcută şi învaţă să-i reziste. În cazuri grave, adolescentul va ajunge să privească fiecare cerinţă părintească cu un asemenea resentiment, încât întreaga sa orientare faţă de autoritatea părintească (şi în final faţă de toate autorităţile, inclusiv cea a lui Dumnezeu) este să facă exact invers decât ceea ce se aşteaptă de la el. Când ajunge la acest grad de înstrăinare, este aproape imposibil pentru părinţi să-i transmită sistemul lor de valori etice şi morale.

Pentru a se identifica cu-părinţii, pentru a menţine legături strânse cu ei şi a fi în stare să le accepte standardele, copilul trebuie să se simtă iubit cu adevărat şi acceptat. Pentru a-l conduce la o relaţie apropiată cu

Formarea spirituală a adolescentului

Dumnezeul lui, părinţii trebuie să se asigure că adolescentul se simte iubit necondiţionat. Este extrem de dificil pentru un adolescent care nu se simte iubit necondiţionat de părinţi să se simtă iubit de Dumnezeu.

Educaţia religioasă

Un lucru foarte important de ştiut despre un adolescent este felul în care îi funcţionează memoria. Nu uitaţi că un adolescent este un copil din punct de vedere emoţional şi este mult mai mult emoţional decât cognitiv. Reţine mai uşor sentimentele decât faptele. Un copil poate să-şi aducă aminte cum s-a simţit într-o anumită situaţie mult mai uşor decât să-şi aducă aminte de detaliile acesteia.

Să vă dau un exemplu: un copil sau un adolescent îşi va aduce aminte exact cum s-a simţit când a frecventat şcoala duminicală, cu mult timp după ce a uitat ce s-a spus sau s-a învăţat acolo.

Astfel, în unele cazuri, dacă experienţa copilului a fost plăcută sau neplăcută contează mai mult decât ce anume l-a învăţat

învăţătorul. Prin *plăcut* nu vreau să zic că învăţătorul trebuie să cedeze dorinţelor şi năzbâtiilor copilului, ci să-l trateze cu respect, bunătate şi grijă şi să-l ajute să aibă o părere bună despre sine. Copilul nu trebuie criticat, umilit sau înjosit în vreun fel.

Dacă educaţia religioasă este o experienţă degradantă sau plictisitoare pentru un tânăr, el va avea tendinţa să respingă cea mai bună învăţătură, în special dacă sunt implicate moralitatea şi etica. Acest tip de situaţii îl face pe adolescent să fie împotriva problemelor religioase şi să-i considere pe cei ce merg la biserică nişte ipocriţi, atitudine greu de corectat şi care rămâne pentru tot restul vieţii sale.

Pe de altă parte, dacă experienţa învăţării este plăcută, amintirile adolescentului despre problemele religioase vor fi plăcute şi vor putea fi încorporate în e 9 – Adolescentul – copilul meu

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei personalitatea sa. Viaţa afectivă şi cea spirituală nu sunt entităţi total separate, sunt legate între ele şi interdependente. Din această cauză, dacă părinţii vor să-şi ajute copiii din punct de vedere spiritual, trebuie ca mai întâi să se îngrijească de ei din punct de vedere emoţional. Deoarece un copil îşi aduce aminte de sentimente mult mai uşor decât de fapte, trebuie să existe un şir de amintiri plăcute, în cadrul cărora să acumuleze fapte şi date, în special lucruri spirituale.

Abordarea pasivă

Aş dori să examinăm o răspândită concepţie greşită care spune aşa: „Vreau ca băiatul meu să ia decizii după ce ştie despre ce e vorba. Nu trebuie să se simtă obligat să creadă ce cred eu. Vreau să cunoască diferite religii şi filosofii; apoi, când e mare, să decidă singur".

Acest părinte ori se eschivează, ori nu cunoaşte lumea în care trăim. Un copil crescut într-o astfel de manieră este de compătimit: fără o continuă călăuzire şi clarificare în problemele etice, morale şi spirituale, el va deveni din ce în ce mai pierdut în faţa lumii. *Există* răspunsuri rezonabile la multe dintre conflictele vieţii şi la contradicţiile aparente. Unul dintre cele mai frumoase daruri pe care părinţii pot să le facă copilului lor este o înţelegere clară a lumii şi a problemelor ei confuze. Fără o bază stabilă de cunoştinţe şi înţelegere,

nu este de mirare că mulţi copii le reproşează mai târziu părinţilor: „De ce nu mi-ai explicat toate acestea? Ce înseamnă toate aceste lucruri?”

Un alt motiv pentru care această abordare a domeniului spiritual este foarte neglijentă este că din ce în ce mai multe organizaţii şi secte oferă răspunsuri distructive, înrobitoare şi false la problemele vieţii. Aceşti oameni nu doresc altceva decât să găsească oameni care au fost crescuţi cu „vederi largi”. Un astfel de om este o

Formarea spirituală a adolescentului pradă uşoară pentru orice grup care oferă răspunsuri concrete, cu toate că sunt false sau înrobitoare.

Pentru mine este uluitor cum unii părinţi pot cheltui o groază de bani şi se implică în manipulări politice pentru a fi siguri că adolescentul lor va primi o bună educaţie profesională, dar, pentru cea mai importantă pregătire dintre toate, pentru bătălia spirituală a vieţii şi găsirea sensului ei, copilul este lăsat să se descurce singur şi să cadă pradă sectelor.

Pregătiţi-vă spiritual adolescentul

Cum îşi pregătesc părinţii adolescenţii din punct de vedere spiritual? Activităţile şi instruirea spirituală organizată sunt extrem de importante pentru educarea unui copil sau adolescent. Totuşi, nimic nu-l influenţează pe adolescent ca şi căminul şi viaţa pe care o duce acolo. Părinţii trebuie să fie implicaţi în creşterea lui spirituală. Ei nu-şi pot permite să o lase în grija altora, nici chiar în grija unor excelenţi pastori de tineret din biserică.

1, *Părinţii trebuie să-i înveţe pe adolescenţi problemele spirituale*. Ei nu trebuie să-i înveţe doar principii spirituale, ci şi cum să le aplice în viaţa de toate zilele. Şi asta nu este uşor. E destul de simplu să le oferim adolescenţilor date din Biblie, cum ar fi prezentarea diferitelor personaje biblice şi ce au făcut acestea. Dar prin asta nu atingem scopul principal, pentru că noi dorim ca adolescentul să înţeleagă şi principiile biblice ilustrate de fiecare din aceste personaje. Putem realiza acest lucru doar dacă ne sacrificăm la fel ca în problema atenţiei concentrate. Trebuie să fim gata să petrecem timp numai cu

adolescentul nostru pentru a-i satisface atât nevoile emoţionale, cât şi cele spirituale. De fapt, dacă este posibil, de ce nu le-am face simultan?

2. *Părinţii trebuie să le împărtăşească experienţele lor spirituale*. Cunoştinţele dobândite la biserică, la Şcoala

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

Duminicală şi acasă sunt materia primă care permite copilului să se dezvolte spiritual. El trebuie să înveţe să-şi folosească bine cunoştinţele pentru a deveni un om matur spiritual. Pentru a ajunge aici, un adolescent trebuie să umble cu Dumnezeu şi să se încreadă în El.

Cea mai bună metodă în acest scop este de a-i împărtăşi propria dumneavoastră viaţă spirituală. Pe măsură ce se maturizează, noi, părinţii, trebuie să le împărtăşim tot mai mult despre cât II iubim noi pe Dumnezeu, cum umblăm cu El, cum ne încredem în El, cum îi cerem călăuzirea şi ajutorul, cum îi mulţumim pentru dragostea Sa, pentru grija, darurile şi răspunsurile la rugăciunile noastre.

Este bine să-i împărtăşim aceste lucruri când au loc, nu după aceea, fiindcă aşa va putea „să fure meseria", împărtăşindu-i experienţe trecute înseamnă doar a-i transmite pur şi simplu informaţii şi nu a-l lăsa să înveţe din propria experienţă. Mult adevăr este în zicala „experienţa este cel mai bun învăţător". Lăsaţi-l să ia parte la experienţele dumneavoastră. Cu cât un adolescent învaţă să se încreadă mai mult în Domnul, cu atât mai puternic va deveni.

Adolescentul trebuie să ştie că Dumnezeu împlineşte toate nevoile personale şi familiale, inclusiv cele financiare. Trebuie să ştie pentru ce se roagă părinţii săi. De exemplu, trebuie să ştie când vă rugaţi pentru nevoile altora, iar la momentul potrivit trebuie să cunoască problemele pentru care cereţi ajutorul lui Dumnezeu. Nu uitaţi să-l ţineţi la curent despre cum lucrează Dumnezeu în viaţa dumneavoastră şi cum vă foloseşte în viaţa altora. Şi, bineînţeles, trebuie să ştie că vă rugaţi pentru el şi pentru nevoile lui.

3. *Părinţii trebuie să fie exemplu de iertare*. Un adolescent trebuie să înveţe din exemplul părinţilor cum să ierte şi cum să-şi ceară iertare, atât de la Dumnezeu cât

Formarea spirituală a adolescentului şi de la oameni. Părinţii îl învaţă aceasta în primul rând iertându-l. Apoi, când fac ei o greşeală care îl răneşte pe adolescent, îşi recunosc greşeala şi îi cer iertare. Nu vă pot spune cât de important este acest lucru! Atâţia oameni au astăzi probleme cu sentimentul de vinovăţie! Ei nu pot ierta şi/sau nu se pot simţi iertaţi. Ce poate fi mai dureros? Ferice de omul care a învăţat cum să-i ierte pe cei care l-au rănit şi care este în stare să ceară şi să primească iertarea, căci el dovedeşte un grad înalt de sănătate psihică.

Galeria

Pastorul meu, Moncrief Jordan, mi-a povestit o întâmplare despre un prieten al său şi, pentru că are legătură cu subiectul nostru, am să v-o povestesc şi dumneavoastră. Prietenul pastorului Jordan spunea că atunci când încerca să-şi stăpânească înclinaţia spre descurajare şi disperare, îi lăsa „pe cei de la galerie" să le vorbească „sufleorilor".

„Sufleorii" la toţi dintre noi provin din subsolul vieţii noastre. Uneori, ele sunt impulsuri şi porniri pe care le asociem cu regnul animal: mânie, furie şi sentimente de răzbunare.

Dar „sufleorii" merg dincolo de reacţiile noastre emoţionale şi fizice. Ele provin din partea noastră întunecată – o parte pe care majoritatea oamenilor o sesizează foarte rar. „Subsolul" este locul unde concepem scenariile noastre de ură, mândrie, invidie, lăcomie şi distrugere şi vai de omul care nu cunoaşte potenţialul acestei zone!

„Sufleorii" pot fi şi de la cei din jurul nostru care, datorită lipsei de stimă de sine, vinovăţiei, frustrării sau ostilităţii înăbuşite, ne taie avântul spunându-ne cât de rea este lumea şi ce răi suntem noi. Dacă le permitem, aceste „voci din pivniţă" ne vor duce la disperare şi deznădejde.

134 Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

Dar, din fericire, prietenul pastorului Jordan i-a vorbit şi de „vocile de la galerie". Aceştia sunt oamenii, vii sau morţi, care ne-au înălţat cu dragostea, credinţa, nădejdea şi curajul lor.

Toţi avem nevoie de „galerie", care" ne arată că putem trăi deasupra meschinăriei şi contradicţiilor vieţii, că nu trebuie să ne

scufundăm în negativism şi disperare, că nu trebuie să lăsăm conflictele interioare să producă haos în viaţa noastră şi că putem trăi biruitori. „Galeria" sunt oamenii care ne inspiră, atât prin cuvintele, cât şi prin umblarea lor. Unii dintre ei sunt minunat descrişi în Evrei 11, într-o înşiruire de eroi care au dovedit că încrederea este eficace, că viaţa poate avea sens şi scop în *orice* perioadă a istoriei.

Cei mai mulţi dintre noi putem învăţa din propriile experienţe, dar un om înţelept învaţă din experienţa altora. Este privilegiul nostru să-i lăsăm pe „cei de la galerie" să ne înveţe cum să evităm greşelile şi conflictele inutile şi să ne întărească în speranţă.

Poate ar trebui să ne gândim să scriem noi un „capitol 11 din Evrei", adică să întocmim lista celor din galeria noastră. Vă daţi seama că avem la dispoziţie cea mai numeroasă „galerie" din câte a avut vreodată cineva de-a lungul istoriei?

Lista noastră ar trebui să cuprindă câţiva oameni care trăiesc şi astăzi şi în faţa cărora ne putem destăinui din când în când. Aceştia sunt cei pe care îi admirăm şi încare avem încredere, cărora le putem arăta părţile noastre întunecate, ştiind că vom fi iubiţi şi că se vor ruga pentru noi. Aceasta este doar o parte din menirea Bisericii lui Hristos.

Adolescentul nostru are nevoie de „galeria" care să-i dea speranţă, pentru că aude „sufleorii" mai mult decât trebuie. Noi trebuie să fim galeria tinerilor noştri, dar pentru aceasta trebuie să depunem efort, să nu fim cei ce

Formarea spirituală a adolescentului răspândesc întuneric şi groază. O, cât de sensibili sunt adolescenţii la pesimism, în special din partea părinţilor lor! Nu trebuie să capitulăm în faţa disperării zilei de azi. Credinţa în Dumnezeu şi în noi înşine – aţi citit capitolul 11 din Evrei? încă nu? Grăbiţi-vă! – ne aduce o nădejde care nu se clatină.

Dumnezeu ne dă speranţă. A spera nu înseamnă a lua dorinţele drept realitate. Speranţa este *convingerea* că minunatele promisiuni ale lui Dumnezeu sunt adevărate. El ne-a făcut mii de promisiuni! Citiţi-le, începând cu Romani 8: 28: „Ştim că toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu, şi anume, spre binele celor ce sunt chemaţi după planul Său". Ce ziceţi de Ieremia 29:

11: „Căci Eu ştiu gândurile pe care le am cu privire la voi, zice Domnul, gânduri de pace şi nu de nenorocire, ca să vă dau un viitor şi o nădejde”. Sau de Isaia 41: 10: „Nu te teme, căci Eu sunt cu tine, nu te uita cu îngrijorare, căci Eu sunt Dumnezeul tău; Eu te întăresc, tot Eu îţi vin în ajutor. Eu te sprijinesc cu dreapta Mea biruitoare”. Citiţi Psalmul 34: 19: „De multe ori vine nenorocirea peste cel fără prihană, dar Domnul îl scapă întotdeauna din ea”.

Speranţa creştină

Trebuie ca ţara noastră să-şi regăsească speranţa! Tineretul nostru are nevoie de speranţă pentru a face faţă unui viitor nesigur. Ştiu că situaţia nu este tocmai roză în momentul de faţă. Dar, la fel ca generaţiile trecute, dacă le dăm tinerilor ce le trebuie pentru a întâmpina viitorul, ei vor fi pregătiţi şi vor face ce e bine. Trebuie să le insuflam încredere, curaj, tărie morală şi sentimentul responsabilităţii. Dar nu le putem dărui aceste comori fără a le da o speranţă: *siguranţa* că Dumnezeu există, că El ne iubeşte şi că promisiunile Lui sunt adevărate.

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei

Pastorul meu mi-a vorbit despre un om pe care îl vizita regulat. Omul suferea de numeroase infirmităţi fizice şi, în cele din urmă, a fost nevoie să i se amputeze ambele picioare. Pastorul a crezut că aceste necazuri îi vor distruge optimismul şi bucuria vieţii. Dar n-a fost aşa! Omul a învăţat să se aşeze din pat într-un scaun rulant, luându-şi elan cu ajutorul unui trapez fixat la patul său. Putea, în felul acesta, să se deplaseze din holul spitalului acela deprimant unde se afla până în salon. Acolo începea să cânte la pian şi din gură până când i se alăturau şi alţii, în ultimii ani ai vieţii a fost o revărsare de speranţă şi bucurie pentru mulţi.

Speranţa creştină nu depinde de ceea ce ne face lumea. Ea depinde doar de ce facem noi în această lume prin răspunsul ce-l dăm la marea dragoste a lui Dumnezeu pentru noi.

Dragi părinţi, este greu să faci parte din „galerie” în aceste vremuri, ştiu. Vă garantez însă că merită efortul, pentru că este ca ploaia pentru pământul uscat. Pe lângă aceasta, le dăm adolescenţilor

noştri ceea ce ei au nevoie pentru a deveni la rândul lor „galerie”.

Prin natura mea, eu nu sunt într-atât „galerie” cât este soţia mea, Pat, şi este o mare bucurie să o văd pe fiica mea călcând pe urmele mamei sale! Şi ea este un „personaj de la galerie”. Cât de mult admir acest lucru şi încerc să fiu la fel!

Haideţi, dragi părinţi, să creştem împreună! Străduindu-ne zi de zi, vom deveni, treptat, tot mai asemenea lui Hristos – cel mai bun „prieten de la galerie”.

Trecerea spre maturitate

Deşi se apropie timpul desprinderii de familie, adolescentul are încă nevoie de părinţi pentru a face trecerea spre maturitate. Contrar opiniei celor mai mulţi părinţi, această trecere nu se face instantaneu, prin absolvirea liceului sau odată cu mutarea în casa proprie.

Tranziţia spre maturitate trebuie să fie un fel de „înţărcare” treptată, pentru care atât părinţii, cât şi adolescentul trebuie să se pregătească.

Dumneavoastră începeţi să vă pregătiţi pentru această schimbare asigurându-vă că adolescentul a învăţat să ducă o viaţă independentă. Probabil că a mai fost pus în situaţii similare când a plecat de acasă în tabere sau în vizite la rude. Dar acum trebuie să-i măriţi sentimentul de încredere în sine asigurându-vă că e în stare să-şi poarte de grijă. îşi spală hainele? Ştie să-şi pregătească mese echilibrate? Se descurcă cu toate celelalte obligaţii ale vieţii independente? Aceste nevoi sunt de obicei trecute cu vederea, mai ales la băieţi. îmi aduc aminte de un băiat care trăia departe de casă pentru prima dată şi îşi gătea mereu acelaşi fel de mâncare, fad şi lipicios, până ce a ajuns la avitaminoză şi aproape bolnav.

În momentul când adolescentul devine independent, ar trebui să fie în stare să-şi rezolve problemele financiare: aceasta înseamnă să păstreze un echilibru

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei între venituri şi cheltuieli. Aceste probleme pot părea mărunte şi insignifiante, dar există mulţi adulţi care nu le ştiu face şi nu sunt în stare să economisească bani.

E nevoie de timp pentru a-l învăţa pe adolescent să se descurce singur cu afacerile sale. Lucrul acesta nu se întâmplă niciodată de la sine. Sunt uimit, de exemplu, câţi studenţi nu se pot scula dimineaţa la timp pentru a nu întârzia la cursuri. Autodisciplina se învaţă cel mai bine înainte de a părăsi căminul părintesc. Rareori se învaţă aşa cum trebuie mai târziu.

Obiceiurile de viaţă se formează în ultima fază a adolescenţei şi, deşi cele mai multe dintre trăsăturile adultului s-au format parţial, ele se mai pot schimba. Atât părintele, cât şi adolescentul trebuie să folosească acest timp pentru a consolida caracteristicile bune şi a le modifica pe cele mai puţin bune.

Orientarea spre un scop în viaţă

Unul dintre cele mai importante aspecte ale personalităţii adolescentului este capacitatea de orientare spre un ţel în viaţă. Nimeni, şi în special adolescentul, nu este perfect echilibrat în acest domeniu. Unii sunt prea ambiţioşi şi îşi mobilizează toate resursele pentru atingerea obiectivelor propuse – note bune, carieră, studii, bani – excluzând aspecte la fel de importante, cum ar fi: relaxareadistracţiile şi relaţiile personale. Un individ care este prea ambiţios tinde să devină un perfecţionist, rigid în gândire, dogmatic, încordat şi îngrijorat, luând lucrurile prea în serios şi prea personal. Mulţi dintre cei care citesc această carte se pot încadra în această categorie, ca şi mine de altfel.

Este bine să ai un scop în viaţă şi să fii conştiincios, dar cei care exagerează în această privinţă vor tinde să creadă că viaţa este o corvoadă cu prea puţine părţi plăcute. Cu cât îmbătrânesc, vor înclina tot mai mult să

Trecerea spre maturitate devină deprimaţi, mai ales la vârsta mijlocie. Ei au făcut din atingerea unui obiectiv sensul vieţii lor. Aşa că, odată atinse obiectivele, se întreabă ce sens mai poate avea viaţa. Dacă nu-şi ating obiectivele, au la fel impresia că viaţa e fără sens. Dacă adolescentul are asemenea trăsături, îi puteţi fi de mare ajutor învăţându-l să găsească satisfacţii în practicarea hobby-urilor sau în alte mijloace de *relaxare* şi în special învăţându-l imensa valoare a

prieteniilor şi a relaţiilor personale. Încă este relativ uşor pentru un adolescent să se schimbe. Totuşi, pe măsură ce creşte, omului îi este tot mai greu să se schimbe. Cu cât mai perfecţionist şi mai ambiţios este un adult, cu atât este mai predispus să devină mohorât, deprimat, rigid şi dezagreabil la bătrâneţe.

Îmi amintesc de doi indivizi complet diferiţi în această privinţă. Recent am consultat un bărbat de şaizeci şi şapte de ani care a fost tipul muncitor, dedicându-şi aproape toată energia serviciului său; şi-a permis doar puţin timp cu familia, avea puţini prieteni şi era un perfecţionist. A avut o viaţă destul de satisfăcătoare, până la pensionare. Fără ţelul său (munca), a fost lipsit de sentimentul că viaţa mai are sens şi a căzut rapid în depresie gravă. Când l-am văzut, avea o privire fixă, ca şi când ar fi fost în transă; de-abia putea să se mişte şi stătea nemişcat, zi de zi, până când familia l-a adus la tratament.

Opusul acestui tip este vecina noastră, o văduvă. Ea a fost o femeie care a realizat multe în viaţă şi încă este implicată într-o serie de proiecte. A iubit întotdeauna oamenii şi întreţinea cu ei relaţii foarte apropiate, iar celorlalţi le plăcea să fie în preajma ei.

Ce diferenţă! Bărbatul de care vă vorbeam a fost prea perfecţionist şi ambiţios, însă vecina noastră a reuşit să menţină un echilibru admirabil. Este bine de reţinut că aceste caracteristici au fost prezente încă din ultima parte

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei a adolescenţei lor şi n-au făcut decât să se intensifice în decursul anilor.

Cu cât un adolescent înţelege mai bine sensul şi valoarea relaţiilor umane, cu atât mai mult se va putea transforma într-o persoană agreabilă şi plăcută, care se va descurca cu greutăţile vieţii fără să se lase handicapat de deprimare. Secretul este *echilibrul*. E bine ca adolescentul să aibă un grad satisfăcător de orientare spre un scop anume, ca să aibă realizări şi satisfacţii. Dar e bine şi să aprecieze relaţiile cu oamenii, pentru ca să simtă că relaţiile cu soţia, copiii şi prietenii lui îl împlinesc

Am avut lungi discuţii cu Carey pe tema aceasta, înainte să meargă la facultate, l-am subliniat importanţa prieteniilor dobândite în

liceu şi la facultate. Acestea sunt prietenii cu adevărat deosebite, care ar trebui să supravieţuiască anilor, dacă se poate, l-am recomandat să ţină o agendă cu nume şi adrese cu fiecare dintre prietenii pe care şi-i făcea, pentru a putea păstra legătura cu ei peste ani. Deşi legăm prietenii adevărate şi mai târziu, prietenii din şcoală sunt totuşi deosebiţi. Aceştia sunt oamenii pe care-i putem căuta după ani de zile şi aproape întotdeauna vom găsi un punct comun. Este ca şi cum am continua o conversaţie pe care am întrerupt-o. Imediat ne simţim din nou ca în „vremurile bune de altă dată".

Aprecierea prietenijor este deosebit de importantă pentru adolescentul în pragul maturităţii care este prea ambiţios şi tinde să nu aprecieze prietenia.

Totuşi, adolescentul dumneavoastră poate fi exact contrariul: orientarea sa să fie spre relaxare, distracţie, să se bucure de viaţă şi să întârzie, cât mai mult posibil, preluarea responsabilităţilor. După cum veţi constata, aceste trăsături trebuie identificate şi corectate din fragedă adolescenţă.

Poate aveţi un adolescent care este capabil de note bune, dar care se distrează atât de mult, cu prietenii sau

Trecerea spre maturitate altfel, încât nu mai are timp pentru învăţătură. Este indicat să trataţi direct această problemă, în cazul în care copilul nu este pasiv-agresiv. Dacă nu aveţi de-a face cu o problemă de mânie, îl puteţi ajuta să fie mai echilibrat în preluarea responsabilităţilor. Dacă v-aţi îndeplinit misiunea de părinte, asigurându-vă că adolescentul se simte iubit necondiţionat, aveţi toate drepturile şi responsabilitatea de a-i impune adolescentului să se încarce cu o cantitate rezonabilă de responsabilitate şi să se orienteze bine spre un ţel în viaţă.

Aceasta îmi aminteşte de o întâmplare cu fiul meu, David, de treisprezece ani. El poate lua note bune şi a şi luat, până în clasa a VII-a când, absorbit de fotbal şi de prieteni, carnetul i s-a umplut de note mici. Ştiind că notele erau mult sub nivelul posibilităţilor sale şi remarcându-i puternica orientare spre distracţii şi timpul îndelungat petrecut cu prietenii, eu şi Pat ne-am dat seama că trebuie să facem

nişte schimbări. Ne-am întâlnit cu fiecare dintre profesorii lui David pentru a ne informa la sfârşitul fiecărei săptămâni, timp de şase săptămâni, despre situaţia şcolară. L-am anunţat pe David că la fiecare notă slabă nu va face sport în săptămâna următoare. Am stabilit şi impus reguli pentru bune deprinderi de studiu. Nu numai că a început să ia numai note bune, dar atitudinea lui David faţă de învăţătură s-a schimbat complet: a început să fie mândru de succesele lui la învăţătură şi nu a mai fost nevoie să-l supraveghem îndeaproape.

Uneori, s-ar putea ca un adolescent trecut de vârsta medie să aibă o atitudine negativă faţă de învăţătură când se apropie examenele. Aceasta se întâmplă mai ales cu cei care au avut dificultăţi de învăţare sau probleme de percepţie; pot apărea conflicte cu părinţii, care ar vrea ca el să urmeze o facultate. Fiecare situaţie trebuie tratată separat. Am văzut multe situaţii rezolvate prin încurajarea

să renunţe un an-doi la studii şi de a munci sau de a merge la armată. Adesea aceasta îi oferă adolescentului timpul şi experienţa de care are nevoie pentru a se maturiza, a se linişti şi pentru a avea un ţel, din punctul de vedere al vocaţiei şi din punct de vedere social.

Pregătirea pentru realităţile lumii noastre

Una dintre dilemele cu care noi, părinţii, ne confruntăm azi este pregătirea tinerilor pentru a se descurca în lumea noastră, cu problemele ei: alcoolul, drogurile, promiscuitatea, decăderea valorilor spirituale şi atitudinea generală de egocentrism sau egoism. Acesta este un subiect despre care e greu şi să scrii, fiind foarte controversat. Cred că este o greşeală enormă să-i izolezi pe copii şi pe adolescenţi de adevărata faţă a lumii, dar am văzut mulţi părinţi făcând astfel. În cele din urmă, desigur că vor trebui să-i lase pe copii să plece şi, dacă tinerii n-au învăţat cum să rezoive aceste probleme când erau acasă, cum s-ar putea descurca cu ele când vor fi singuri?

În timp ce acasă adolescentul trăieşte în siguranţă şi călăuzire, el trebuie să fie expus cu măsură la aceste probleme. Desigur, nu vreau să înţelegeţi că încurajez sau permit să le experimenteze pe viu, ci mă gândesc să-l *antrenaţi*, să-l învăţaţi cum să se descurce în viaţă şi să

stabiliţi privilegii bazate pe încredere, pe consecinţele comportării şi oportunitatea evenimentului. Aceste privilegii trebuie să crească în aşa fel încât să-l puteţi ajuta să se descurce în diferite situaţii care survin. El are nevoie de o bună pregătire pentru a se descurca în cele mai multe dintre situaţiile vieţii. Desigur, aceasta nu înseamnă că trebuie să participe la activităţi cu caracter negativ, ci cum să se comporte matur, hotărât să rămână curat şi neatins de aspectele nesănătoase ale societăţii de azi. Pentru a

Trecerea spre maturitate obţine o asemenea maturitate la adolescent este nevoie de timp, pregătire, practică, convingeri şi autocontrol din partea dumneavoastră.

Una dintre cele mai grave greşeli pe care le puteţi face este să presupuneţi că şcoala, biserica şi alte organizaţii pot sau vor să se ocupe de acest aspect al formării copilului în locul dumneavoastră. Părinţii au cea mai mare influenţă asupra adolescentului, în special în ce priveşte valorile şi stilul de viaţă. Şcoala şi biserica pot ajuta, dar, dacă părinţii nu se ocupă ei înşişi de acest aspect, adolescentul nu va învăţa mare lucru! A trimite un copil la facultate fără a-l pregăti pentru viaţă înseamnă să renunţi la responsabilitatea părintească. Am văzut mulţi adolescenţi care se comportă frumos acasă, dar devin sălbatici îndată ce au scăpat de sub controlul părinţilor. Ei nu şi-au însuşit acel autocontrol necesar pentru a şti ce să facă în independenţă şi libertate.

Pentru a evita această catastrofă, învăţaţi-l pe adolescent cum *să devină* independent. Lăsaţi-l să-şi dea seama că lucraţi în favoarea lui, nu în defavoarea sa, pentru independenţa şi libertatea lui. În tot acest timp, aveţi grijă să urmaţi linia încrederii şi suportării consecinţelor. Cu câteva luni înainte ca adolescentul să părăsească căminul, puteţi să-i acordaţi privilegii similare cu ceea ce va avea acolo unde va locui curând – în căminul studenţesc sau într-un apartament închiriat. îl veţi pregăti să facă faţă situaţiilor folosind autocontrolul şi asumându-şi responsabilităţi, chiar dacă supravegherea va fi minimă sau nu va exista deloc.

O astfel de pregătire este grea pentru părinţi. După ani de educaţie şi supraveghere grijulie a copiilor noştri, trebuie să învăţăm

să-i lăsăm pe dragii noştri să plece, iar aceasta este desigur o experienţă înspăimântătoare. Ea este mult mai uşoară şi este mai constructivă dacă o facem acasă în mod treptat şi planificat, lucrând împreună

Răspunsul părinţilor ia sfidarea adolescenţei cu adolescenţii. Aceasta înseamnă să îndepărtăm treptat cât mai multe reguli, pentru a-i oferi adolescentului nostru câteva săptămâni sau luni de experienţă cu independenţa potrivită unui adolescent gata de a-şi părăsi căminul. Aici trebuie să fim foarte atenţi. Dacă ne-am îndeplinit sarcina de a-i pregăti, se vor descurca bine.

Totuşi, există câteva conflicte curente care apar uneori şi ar putea deranja restul familiei, de pildă când vine acasă la ore târzii şi-i deranjează pe ceilalţi, sau când pleacă fără să spună unde, mai ales când este aşteptat la masă, sau când neglijează un comision sau o obligaţie, sau nu se prezintă la ora şi locul unde este aşteptat. Dacă un astfel de comportament persistă, părinţii trebuie să revină şi să acorde iar privilegii pe baza încrederii şi consecinţelor comportamentului, deoarece adolescentul nu este încă pregătit să-şi asume întreaga responsabilitate.

Siguranţa

Deşi adolescenţii noştri sunt aproape adulţi, nevoile lor emoţionale s-au schimbat foarte puţin din copilărie; chiar în această fază au nevoie să ştie că îi iubim într-adevăr, că le stăm la dispoziţie şi că-i vom ajuta cu tot ce putem, spre binele lor. Cât timp vor simţi că ne pasă de ei într-adevăr, putem continua să avem asupra lor o influenţă constructivă şi să-i ajutăm să devină independenţi.

O problemă pentru părinţii aflaţi în această fază este vechiul inamic: mânia. Unii părinţi care nu şi-au controlat bine mânia când adolescentul lor era mai tânăr, au reale probleme acum, în acest punct critic. Trebuie să ne aducem aminte că această despărţire finală este dificilă pentru adolescenţi. Este un lung proces de separare în timpul căruia trebuie să rămânem disponibili pentru a le oferi sprijinul şi ajutorul. Aţi urmărit vreodată o pasăre care-şi împinge puii afară din cuib, când a venit vremea?

Trecerea spre maturitate

Recent am văzut acest lucru la un cuib de rândunele: unii dintre pui zburau fără nicio problemă, alţii aveau reale dificultăţi în a învăţa să zboare şi mama sau tatăl apăreau pentru a-i ajuta. Şi deodată s-a întâmplat ceva: un pui încercă să zboare disperat, dar se prăbuşi. Bufnitura pe care am auzit-o în momentul contactului cu pământul mi-a făcut cunoscută tragedia: nu era pregătit pentru plecare, iar părinţii nu erau acolo pentru a-l ajuta în această ultimă fază.

Chiar şi după ce tânărul părăseşte casa părintească, el *mai are nevoie de noi*. Are nevoie să ştie că suntem acolo, disponibili, gata să-l ajutăm dacă este necesar. În capitolul 9 am menţionat vizita pe care am făcut-o lui Carey şi colegelor sale la facultate împreună cu soţia mea. Toate se simţeau foarte bine, dar reclamau aceleaşi neajunsuri: aveau rare contacte cu părinţii. Prea puţine telefoane, scrisori sau vizite.

Când am stat de vorbă mai târziu cu Carey şi i-am povestit acest lucru, mi-a spus că şi ea se simţea la fel, lucru care m-a surprins, dar revăzând filmul primei mele zile petrecute departe de casă, am început să înţeleg: îndepărtarea de o bună relaţie părinte-copil e lentă şi adesea dureroasă. De atunci, eu şi Pat ne-am făcut un obicei din a o suna pe Carey în fiecare duminică seara pentru a o asigura că ne gândim la ea, ne rugăm pentru ea şi suntem gata să o ajutăm dacă e nevoie.

De asemenea, tinerii care pleacă din sânul familiei simt nevoia să găsească lucrurile aşa cum le-au lăsat la plecarea de acasă. Acest lucru îi face să se simtă în siguranţă. Este bine să păstrăm cât mai multe lucruri neschimbate, mai ales camera şi lucrurile lor, căci s-ar putea să se simtă rănit dacă camera sa este dată unuia din fraţii mai mici. Şi nu vă grăbiţi să vindeţi casa şi să vă mutaţi într-un apartament mai mic! Atât de des i-am auzit e 10 – Adolescentul – copilul meu

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei pe copii zicând: „Sper că părinţii nu vor vinde niciodată casă, căci doresc să mă pot întoarce oricând!”

Totuşi, cea mai însemnată ancoră a siguranţei pe care o lasă în

urmă un adolescent este relaţia conjugală a părinţilor! Unul dintre cele mai devastatoare lucruri care i se poate întâmpla unui adolescent îndată ce părăseşte casa este divorţul părinţilor. Este ca şi cum toată lumea se prăbuşeşte! Cu toate acestea este uimitor câţi părinţi îşi spun: „rămânem împreună de dragul copiilor, dar îndată ce vor părăsi căminul, divorţăm". Este cu totul lipsit de înţelepciune: nu numai că se prăbuşeşte temelia vieţii copilului, dar în acest moment are mai mare nevoie de sprijin – în perioada când trebuie să se adapteze la un nou mod de viaţă, la prieteni noi etc. în cele mai multe cazuri, tânărul va fi copleşit de adânci sentimente de vinovăţie. Indiferent cât de nerezonabil ar suna, tânărul are sentimentul că el este oarecum răspunzător chiar pentru o căsnicie nereuşită sau un divorţ. Dacă divorţul este inevitabil, atunci e mai bine să aibă loc cu destul timp înainte ca adolescentul să părăsească casă, încât el să fie ajutat să treacă prin această pierdere şi durere cu ajutorul părinţilor, prietenilor, a pastorului, înainte de a se angaja în dificila sarcină de a părăsi casa pentru prima dată.

Am cunoscut un tânăr, John, care credea că părinţii lui sunt fericiţi în căsnicia lor când a plecat la facultate. Iit mai puţin de trei luni erau divorţaţi. Mama s-a recăsătorit curând după aceea, şi a vândut casa. John mergea foarte rar acasă, pentru că era foarte deprimant pentru el. Baza siguranţei lui a fost distrusă: imaginaţi-vă cât i-a afectat acest lucru sentimentul de siguranţă!

Un alt factor important când copiii părăsesc căminul este să rămână în legătură cu alte surse de stabilitate, siguranţă şi încurajare. Una dintre ele este biserica. Este important nu numai să frecventăm regulat biserica împreună cu copiii şi adolescenţii noştri, ci şi să facem tot

Trecerea spre maturitate ce putem pentru ca această experienţă să fie plăcută pentru ei. Participarea la un grup de tineret este foarte importantă, mai ales în anii adolescenţei. Când copiii noştri merg la facultate sau lucrează, trebuie să-i încurajăm să se implice în biserică şi în activităţile creştine.

Alegerea partenerului de viaţă

Una din priorităţile mele ca părinte este de a mă asigura că fiecare dintre copiii mei pot să recunoască ce calităţi sunt de dorit la viitorul partener de viaţă. Nu este uşor pentru un adolescent să descopere la o persoană acele trăsături care să-i arate dacă poate fi un bun soţ sau părinte. Deoarece întâlnirea este o situaţie oarecum artificială, adesea un tânăr nu poate să-l judece pe celălalt decât după cât de bine se simte cu persoana respectivă. Dar, desigur, a depinde doar de un sentiment superficial poate fi dezastruos. Foarte des am ocazia să stau de vorbă cu tineri care au greşit tragic în această privinţă, pentru că s-au bazat doar pe sentimentele lor dacă să se căsătorească sau nu, în loc să ia în calcul şi alţi factori mult mai importanţi.

Unul din primele lucruri pe care am învăţat-o pe Carey în această privinţă a fost să fie atentă la caracterul băiatului tot atât de mult ca şi la sentimentele pe care le trezeşte în ea. I-am explicat că cel mai bun indicator pe care îl putea avea despre felul cum îşi va trata soţia după căsătorie este felul cum tratează acum persoanele faţă de care nu i se cere să se poarte cu o deosebită consideraţie, cele care sunt în vârstă, neplăcute sau neajutorate, l-am recomandat să observe cum îi tratează pe cei care sunt angajaţi să servească: chelneri, vânzătoare etc.

Un al treilea lucru de considerat şi cel pe care s-a axat mai mult Carey, a fost să vadă cum tratează copiii, mai ales pe cei mici, deoarece ea avea doi fraţi mai mici

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei care au ajutat-o să-l testeze. Înainte de a-i da aceste sfaturi, întotdeauna se asigura că David şi Dale sunt în afara razei vizuale în momentul întâlnirii, dar, după aceea, i-a rugat de fiecare dată să deschidă ei uşa şi să stea de vorbă cu el până ce ea „se pregătea”. Era foarte interesant să o priveşti pe Carey, care-şi urmărea prietenul dintr-un loc ascuns pentru a-l vedea cum se comportă cu fraţii ei. Astfel, discuţia noastră a ajutat-o, într-adevăr, să devină perspicace în privinţa băieţilor cu care se întâlnea.

Totuşi, trebuie să admit că această discuţie s-a întors împotriva

mea într-una din ocaziile când Carey era studentă şi s-a îndrăgostit de un student pe care l-a adus acasă ca să-l cunoaştem. Pentru a produce o bună impresie asupra mea, l-a instruit să se poarte foarte bine cu David şi Dale.

O altă caracteristică foarte importantă a unei persoane care ar putea fi un bun partener şi părinte este capacitatea de a judeca raţional. Acest lucru este critic în relaţiile dintre soţi şi cele părinte-copil. Pentru a fi rezonabil, un om trebuie să poată raţiona. Dacă poate raţiona, în mod normal posedă capacitatea de a ajunge la o înţelegere sau la un compromis în conflictele de familie. Cu alte cuvinte, omul îşi poate susţine punctul de vedere, dar poate recunoaşte că a greşit sau poate face compromisuri pentru a ajunge la o înţelegere cu soţul sau copilul. Pe de altă parte, un om care nu poate judeca logic, nu va fi, aproape invariabil, rezonabil. Nu va fi în stare să argumenteze, adică să-şi exprime punctul de vedere într-un conflict şi va pretinde să se facă aşa cum spune el.

Aceste calităţi, dacă sunt căutate, pot fi identificate după o scurtă perioadă de timp, mai ales într-o situaţie în care perstoana respectivă se supără. Un om care nu se enervează *niciodată* este suspect. Ar putea fi un tip pasiv-agresiv sau poate că nu posedă resurse pentru a

Trecerea spre maturitate dezvolta un adevărat ataşament afectiv faţă de nimeni. Cu oricare dintre cele două tipuri este greu de trăit. Totuşi, trebuie să menţionăm că există şi persoane afectuoase care au o fire atât de temptsată, încât se enervează foarte rar. Le invidiez, fiindcă sunt foarte rare!

Un alt indicator toarte important, dar greu de a-l discerne, este capacitatea cuiva de a se descurca în situaţii de ambivalenţă. A fi ambivalent înseamnă a avea sentimente contrarii faţă de aceeaşi persoană. Deşi ambivalenţa este dificil de detectat, cred că cea mai bună metodă este de a observa toleranţa unei persoane faţă de diferite tipuri de oameni. De exemplu, să luăm o persoană cu opinii solide şi de neclintit faţă de toate; la ea nu veţi găsi zone „gri” şi nu există compromisuri pentru nimic. Pentru ea, toţi sunt fie buni, fie răi; sau au

toţi dreptate, sau toţi greşesc. Un astfel de om nu poate accepta că în fiecare există ceva bun şi ceva rău, ceva plăcut şi ceva neplăcut. Toţi avem sentimente ambivalenţe şi, faptul că le stăpânim bine, la un nivel conştient, este un indicator al maturităţii.

Un alt mod de a determina ce fel de partener de viaţă sau părinte poate fi cineva este urmărirea comportamentului faţă de părinţi, fraţi, surori, bunici, alte rude şi vechi prieteni. Acesta este un adevărat indicator al modului cum îşi va trata partenerul de viaţă şi copiii în viitor.

Fiţi optimişti!

În discuţiile noastre despre adolescenţi, am dezbătut unele probleme dureroase, dar am discutat şi *cum putem fi şi când trebuie să fim* optimişti şi plini de speranţă în ei şi în viitorul lor. Da, mulţi dintre tinerii noştri au probleme serioase, unele chiar foarte mari, dar mulţi se descurcă minunat şi ei sunt o adevărată încurajare pentru mine. Recent am stat de vorbă cu studenţii din biserica noastră

Răspunsul părinţilor la sfidarea adolescenţei şi trebuie să mărturisesc ce bine m-am simţit cu aceşti tineri calzi, maturi şi plini de viaţă, care mi-au confirmat că eforturile noastre nu sunt zadarnice.

Dragi părinţi, această carte despre adolescenţi a fost scrisă în mod expres *pentru dumneavoastră* de un alt părinte şi dorinţa mea arzătoare este de a-i vedea pe copiii noştri, ai mei şi ai dumneavoastră, devenind adulţi puternici, sănătoşi, fericiţi şi independenţi. S-ar putea ca o parte din acest material să fie greu de înţeles la prima citire şi de aceea vă recomand foarte călduros să recitiţi cartea, pentru a înţelege cum poate să folosească efectiv situaţiei dumneavoastră.

Să nu uităm nicicând să-i iubim cu adevărat pe adolescenţii noştri!

Alte cărţi apărute la Editura LOGOS:

W. Trobisch *M-am căsătorit cu tine* 180 pag.

J. White *Lupta* 240 pag.

D. Watson *E cineva acolo*? 136 pag.

H. Robinson *Arta comunicării adevărului biblic* 256 pag.

J. Stott *să înţelegem Biblia* 208 pag.

J.I. Packer *SĂ-L cunoaştem pe Dumnezeu* 340 pag.
A.W. Tozer *în căutarea lui Dumnezeu* 136 pag.
Beniamin Fărăgău *Shema Israel*! 200 pag.
C.S. Lewis *Scrisorile lui Zgândărilă* 164 pag.
* * * *Cum să conduci un grup mic de studiu biblic* 96 pag.
W. Henrichsen *Ucenicii se fac nu se nasc* 192 pag.
B. Fărăgău *Ghid Deuteronom* 32 pag.
R. Coleman *Planul de evanghelizare al învăţătorului* 148 pag.
John Stott *Galateni – O singură cale* 238 pag.
Chr. Davies Iisus – *Unul dintre noi* 248 pag.
O. Sanders *Călcaţi pe urmele mele* 232 pag.
B. Fărăgău /sa/a vol. 1 328 pag.
B. Fărăgău *Isaia* voi.2 232 pag.

Puteţi obţine aceste cărţi de ia distribuitorii noştri sau scriindu-ne pe adresa:

Editura LOGOS OP 5 CP 714
Cluj 3400 tel. 064 – 18.14.36

Cine nu cunoaşte zicala: „Copii mici, probleme mici…"?

A călăuzi un copil prin anii adolescentei este o încercare complexă, în care astăzi cel mai mulţi părinţi întâmpină dificultăţi.

Doriţi să vă ajutaţi copiii aflaţi la vârsta adolescenţei să devină adulţi maturi şi responsabili?

Dr. Ross Campbell – medic psihiatru creştin, profesor la Departamentul de Pediatrie şi Psihiatrie de la Universitatea din Tennessee, este specialist în problemele acestei vârste.

În „Adolescentul – copilul meu", combinând experienţa sa de părinte a patru copii cu cea de medic, el oferă soluţii preţioase pentru părinţii care doresc să-şi Iubească şi să-şi înţeleagă cu adevărat copiii aflaţi la vârsta adolescentei.

ISBN – 973 – 96066 – 7 – 9